

”Kun on huumori yllä, niin ei ne kivut ja särytkään tunnu niin pahoilta” -
Vanhusten voimaantumisen kokemuksia kolmannen sektorin vertaistukiryhmissä

Piia Helander

Pro gradu -tutkielma

Sosiaalityö 2017

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: *Kun on huumori yllä, niin ei ne kivut ja särytkään tunnu niin pahoilta -*

Vanhusten voimaantumisen kokemuksia kolmannen sektorin vertaistukiryhmissä

Tekijä: Piia Helander

Koulutusohjelma/oppiaine: sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -työ_x_Sivulaudaturtyö__Lisensiaatintyö__

Sivumäärä:59+5 liitettä

Vuosi: 2017

Tiivistelmä: Kolmannen sektorin mielenterveysyhteisöissä käyminen vaikuttaa iäkkäiden asiakkaidensa elämään tukien heidän kotona asumistaan. Yhteisöissä käyvät ihmiset kokevat voimaantumisen ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Yhdessä on mahdollista käsitellä myös ongelmia, mikä ennaltaehkäisee niiden syvenemistä.

Tutkimukseni on laadullinen ja se paikantuu kaupunkiympäristöön. Aineiston keruu toteutettiin kahdena ryhmähaastatteluna Vanhusten kotiapusäätiön Vantaalla sijaitsevien Havurastin ja Myyrastin vertaistukiryhmissä. Erityisenä tarkastelun kohteena ovat kertomukset, joita mielenterveysryhmissä käyvät vanhuksat tuottavat kokemuksistaan. Kertomukset kiinnittyvät ihmisen omaan identiteettiin, kokemuksiin ja henkilöhistoriaan. Ne ovat samalla myös kulttuurillisia, ja yhteiskunnallisia tapoja hahmottaa tapahtuneita asioita.

Mielenterveysyhteisöjen toiminta näyttää vaikuttavan vanhusten elämään voimaannuttavasti, ja se näyttää lisäävän myös arkiliikuntaa, todennäköisesti ennaltaehkäisten sairauksia. Vapaaehtoisuus madaltaa kynnystä osallistua toimintaan, ja samalla osallistaa ihmisiä. Tuttu paikka lisää turvallisuuden tunnetta, ja kokemusta omasta turvallisesta ryhmästä. Elämän iloja ja vaikeuksia voidaan jakaa kanssaihminen kanssa ja tämä helpottaa elämänmuutoksista selviytymistä. Erilaisesta syistä koettuja yksinäisyyden tunteita voidaan siis lievittää muodostamalla vapaaehtoisia yhteisöjä. Voimaantumisen myötä muodostuu myös kyky ja tarve vaikuttaa omaa elämää liittyviin asioihin.

Avainsanat: voimaantuminen, narraatiot, mielenterveysyhteisö

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi_x_

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi__x

(vain Lappia koskevat)

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Gerontologinen sosiaalityö.....	4
2.1 Gerontologinen sosiaalityö osana hyvinvointipolitiikkaa.....	4
2.2 Vanhusten osallisuus ja toimintakyky asuinalueilla	8
2.3 Millaisia palveluita vanhukset toivovat?.....	11
3 Voimaannuttava sosiaalityö	13
3.1 Voimaannuttava sosiaalityö vanhusten vertais- ja vapaaehtoistoiminnassa	13
3.2 Sosiaalityö ja emansipaatio.....	14
3.3 Voimaantuminen yksilöllisen kasvun välineenä.....	17
4 Narratiivit	20
4.1 Henkilökohtaiset narratiivit	20
4.2 Narratiivinen tutkimus	22
5 Tutkimuksen toteutus	24
5.2 Tutkimusaineisto.....	24
5.3 Metodologiset valinnat ja analyysi	26
5.1 Tutkimuskysymys	29
5.4 Tutkijan etiikka	30
6 Mielenterveysryhmien vaikutus vanhusten elämään.....	33
6.1 Emansipaatio ja voimaantuminen	33
6.2 Elämänpiiri.....	35
6.3 Vapaaehtoisuus	36
6.4 Paikka.....	37
6.4 Elämäntilanne/situaatio.....	41
6.5 Yksinäisyys	43
6.6 Toiveita vanhusten palveluista.....	46
7 Johtopäätökset	49
Lähteet.....	54

1 Johdanto

Sosiaali- ja terveysuudistuksen Soten myötä ovat alueellisen ja rakenteellisen sosiaalityön painotukset tulleet voimakkaasti esille. Tämä voi olla mahdollisuus asiakkaiden äänen esiin tuomiseen. Hallituksen kärkihanke tähtää vanhusten kotona asumisen tukemiseen mahdollisimman pitkään. Terveiden ja sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen on ihmisten oma etu, mutta lisäksi yhteiskunnan kustannusten vähentämistä. Kolmannen sektorin toiminnan korostuminen tulee esille sosiaalihuoltolain (1301/2014) ja terveydenhuoltolain (1326/2010) teksteistä. palvelun käyttäjien odotetaan ottavan aktiivisemmän roolin palveluiden valitsemiseen. Haluaisin pohtia sitä, miten vanhukset toivoisivat omaa arkeaan parannettavan. Millaisia asioita kolmannen sektorin toiminta antaa vanhusten arjelle? Voisiko ryhmätoiminnasta tulla ratkaisu joihinkin ikääntyneiden vaikeuksiin tai terveysongelmiin?

Kolmas sektori on minulle tuttu vanhustyön vapaaehtoistaustani vuoksi. Sen rahoitus tulee usein osittain kaupungilta tai kunnilta, osittain Raha-automaattiyhdistykseltä ja joskus myös vapaaehtoisilta lahjoittajilta. Rahoitusmalli turvaa toiminnan vapauden, verrattuna esimerkiksi julkiseen vanhustenhuoltoon, jolla on selkeitä vastuita esimerkiksi pitkäaikaisen hoidon tai muiden palvelujen järjestäjänä. Vapaamuotoisuus tekee mahdolliseksi sen, että kolmannen sektorin toiminta voi keskittyä ennaltaehkäisevään toimintaan, jossa vanhukset voivat itse päättää mitä toiminnalta toivovat. Toisaalta tuossa voimaannuttamisessa toteutuu vanhuspalvelulain (980/2012) 1§ 4. kohdan mukainen pyrkimys saada vanhukset itse vaikuttamaan omien palveluidensa suunnitteluun.

Tutkin kahden suuressa pääkaupunkiseudulla sijaitsevan kaupungin kolmannen sektorin asiakkaiden voimaantumisen kokemuksia kolmannen sektorin mielenterveysryhmissä. Tutkimukseni alkuodotuksena oli se, että kuulisin paljon kertomuksia yksinäisyydestä. Haastateltavat kertoivat kuitenkin asuinympäristöstään, arjestaan ja ryhmässä voimaantumisesta. Tämä muutti tutkimukseni muotoa huomattavasti. Yksinäisyys on edelleen eräs teemoista, mutta sitä voimakkaammin haastatteluista nousevat esille positiiviset avun saamisen kokemukset ja sosiaalinen vuorovaikutus. Vanhuksen tilanne on saattanut parantua monien positiivisten kohtaamisten kautta. Toisaalta monet huonot yhteen-sattumat ovat saattaneet aiheuttaa asiakkaan tilanteen nopean heikkenemisen. Sosiaalinen apu voi olla merkittävä emansipaatioprosessin alkuun saattava voima.

Tutkittava aihe kiinnostaa minua, sillä toimin Helsinki-mission Aamukorvan puhelinpäivystäjänä, eli vanhustyön vapaaehtoisena työntekijänä. Pyrin työssäni selvittämään kolmannen sektorin palveluyksiköissä tehtävän sosiaalityön vaikutusta siellä käyvien ihmisten elämään. Toivon haastateltavien äänen pääsevän esille tutkimuksessani, ja pyrin olemaan uskollinen heidän kertomuksilleen.

Tutkittaessa ihmisen kokemuksia, pitää määritellä se, miten kokemusta voidaan tutkia. Käytän tässä tutkimuksessani Margaret Archerin (2000; 2003) tutkimuksiin perustuvia kokemuksen ja identiteetin määritelmiä. Ihmisen kokemus ympäristöstään perustuu hänen henkilökohtaiseen tapaansa jäsentää maailmaa. Ihmiset eivät tee ympäristöstään täsmälleen samoja tulkintoja, vaan se, miten he maailman hahmottavat, perustuu heidän persoonallisiin piirteisiinsä, kulttuurillisiin käsityksiin, joihin heidät on kasvatettu, sekä heidän aiempiin elämäkokemuksiinsa. Kokemukset ovat subjektiivisia, ihmisten omaa omaisuutta, ja niiden tutkiminen on vaikeaa. Ihmisiä yhdistävät kuitenkin myös yhteiset kokemukset, ja he voivat saada tukea ollessaan tekemisissä muiden ihmisten kanssa.

Pitkän elämään kuuluu hyvien kokemusten lisäksi myös suruja ja menetyksiä. Menetyksen kokeminen voi vaikuttaa ihmisen voimavaroihin, ja vaikuttaa myös siihen kuinka tasapainossa ihminen kokee olevansa. Toisaalta ikääntyneiden ihmisten kyky selviytyä muutoksista on parempi kuin nuorella väestöllä. (Ruoppila 2014, 51.) Kokemusten jakaminen ja sosiaalisen avun antaminen toimivat voimaantumisen välineinä. Mielestäni oli hyvin kiinnostavaa kuunnella ihmisten tarinoita, sillä ne kuvasivat heidän ainutkertaisia kokemuksiaan. He valitsivat itse millaisia puheenvuoroja käyttivät ja mitä jättivät sanomatta. Haastattelussa esille nousivat myös vanhusten kokemukset arjestaan ja elinympäristöstään. Elämisen kokemus saattaa muuttua omassa asuinympäristössä kun liikkumiskyky heikkenee. Tämä asettaa lisävaatimuksia asuinalueelle palveluiden ja ympäristön turvallisuuden suhteen. Vanhusten jääminen omille asuinsijoilleen hyödyttää kuitenkin sekä vanhuksia, että asuinalueita. Pitkään alueilla asuneet henkilöt ovat yleensä kiintyneet asuinpaikkansa ja pitävät siitä hyvän huolen. (Andersson 2007, 7–8.)

Gerontologinen sosiaalityö pyrkii auttamaan vanhusväestö saamaan äänensä kuuluville heitä koskevissa asioissa. Aktiivisen elämän mahdollistaminen vanhusväestölle vaatii erityisten tarpeiden huomioon ottamista niin ympäristö suunnitteluun kuin palveluidenkin suhteen. Kaupungeissa palveluita on mahdollista järjestää lähelle asuinalueita. Tar-

vitaan tietoa siitä, millaisia ihmisten tarpeet ovat. Lisäksi tarvitaan tahtoa ja herkkyyttä kuulla sitä, millaisia toiveita ikääntyneellä väestöllä on. Liikkumisen heikentymisen myötä lähikaupan sijainti, levähdyspaikkojen sijoittelu ja valaistus sekä tapaamispaikkojen sijainti vaikuttavat suuresti asumisen mukavuuteen ja elämän turvalliseksi kokemiseen. Asuinalueen palvelut vaikuttavat siihen, kuinka aktiivista elämää iäkkäät ihmiset voivat viettää.

Gerontologisen sosiaalityön tarkoituksena on edistää ikääntyneen väestön hyvinvointia ja heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa. Gerontologisella sosiaalityöllä on siis yhtymäkohtia rakenteellisen sosiaalityön ja yhteisösosiaalityön kanssa. Osallisuus syntyy voimaantumista, ja voimaantumisen teema on ollut työssäni keskeisellä sijalla. Voimaantuminen auttaa vaikeuksista selviytymisen kykyä. Sen vaikutus edesauttaa oma-toimisuutta ja osallisuutta. Voimaantumisen kokemus voi auttaa vanhuksia solmimaan uusia sosiaalisia kontakteja ja ylläpitämään vanhoja. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja mielekäs toiminta myös edesauttaa voimaantumista.

Tutkimukseni rakentuu seuraavasti, toisessa luvussa käsitteen gerontologisen sosiaalityön roolia osana hyvinvointipolitiikkaa ja ikääntyneen väestön osallisuuden edistäjänä. Kolmannessa luvussa käsittelen sosiaalityön roolia voimaantumisen ja emansipaation edistäjänä. Neljännessä luvussa käsittelen kertomusten, eli narraatioiden tutkimusta, sekä niiden roolia ihmisen kokemusten välittäjänä, ja kertomuksen tutkimusta. Viidennessä luvussa esittelen haastatteluaineistoni: Havurastin ja Myyrastin kolmannen sektorin yksiköissä haastattelemini henkilöiden kokemuksia voimaantumista. Kuudennessa jaottelen haastatteluaineistosta saamiani kertomuksia esiin nousseiden teemojen mukaan.

2 Gerontologinen sosiaalityö

2.1 Gerontologinen sosiaalityö osana hyvinvointipolitiikkaa

Sosiaalityössä kiinnitetään huomiota hyvinvoinnin säilyttämisen lisäksi myös väistämättömiin muutoksiin, ja tarjotaan apua niihin sopeutumisessa. (Rossi 2016, 19.) Gerontologiseen sosiaalityöhön kuuluu pitää huolta vanhuusväestön äänen kuulumisesta ja sen osallisuudesta yhteiskunnallisesti. Gerontologisen sosiaalityön toimintaan kuuluu itsemääräämisoikeuden tukeminen sairauksista tai toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta. Laki ikääntyneiden henkilöiden toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden henkilöiden sosiaali- ja terveystalvuluista painottaa iäkkään ihmisen kotona asumista tukemista (2012/980). Sosiaalityön järjestämistä säätelevä lainsäädäntö on väljää, ja kunnat saavat itse päättää hoidon järjestämisestä. Suurissa, yli 20 000 asukkaan kunnissa on parhaiten saatavissa vanhussosiaalityön palveluita. Pienemmissä kunnissa voi vanhustyö olla yhdistetty vammaissosiaalityön kanssa. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2011, 231.)

Sosiaalityöllä on runsaasti tehtävää erilaisten ikäihmisten elämää helpottavien yhteisöjen synnyttämisessä ja niiden toiminnan ylläpitämisessä. Rakenteellisella sosiaalityöllä on siis tilausta, myös gerontologisen sosiaalityön piirissä. Sosiaalityöntekijöiden tulisi voimakkaasti ajaa vanhusten asiaa myös yhdyskuntasuunnittelun yhteydessä. Ikääntyvä väestön määrän kasvaessa tarvitaan lisää esteettömiä asuinympäristöjä. (Kananoja ym. 2011, 238.) Valtakunnalliseksi tavoitteeksi on esitetty ennaltaehkäisevää puuttumista. Palveluiksi suositellaan hyvinvointia edistäviä kotikäyntejä, neuvontaa, kuntoutusta ja kulttuuripalveluja. Valtaosa ikääntyneistä tulee toimeen ilman kunnallisia vanhustalvuluja. (Seppänen & Koskinen 2010, 411.) Ikääntymispolitiikka on osoittautunut tehokkaaksi tavaksi tukea ikääntyneen väestön tarpeita. Kahdeksan suomalaista kymmenestä tuntee elämänlaatunsa erittäin hyväksi tai hyväksi. Ikääntymispolitiikka on osoittautunut lisäksi tehokkaaksi keinoksi torjua ikääntyneen väestön köyhyysriskiä. Ikääntymispolitiikka on kyennyt varautumaan tulevaan, ikääntyvään yhteiskuntaan. Valtaosa iäkkäistä pitää hyvinä suomalaisen sosiaalityurvajärjestelmän tarjoamia palveluita. (Seppänen & Koskinen 2010, 413.) Tulevaisuuden haasteita tuovat kuitenkin alueellisten erojen kasvaminen Sote-uudistuksen myötä.

Valtaosa palveluiden tuotannosta on osa kuntien ikäpolitiikkaa. Palveluiden kattavuus on koko valtakunnan tasolla pienentynyt huomattavasti. Suomessa hoivan kattavuus on Pohjoismaiden heikoin. Liian vähän kotipalveluita koki saavansa 20–30% palveluiden käyttäjistä. Palveluiden riittävyyden takaamiseksi kunnilta odotetaan palveluiden tehostamista. Tämä ei ehkä onnistu ilman resurssien lisäämistä. Keskustelun keskittyessä pelkästään kestävyysvajeseen saatetaan unohtaa monet tärkeät sosiaaliset tavoitteet, kuten vanhusväestön omien voimavarojen tukeminen, sukupolvittaiset palvelumallit, ikääntymisen vaihteellisuus (ikäntyneiden henkilöiden osuus työelämässä), sosiokulttuurinen ikääntymiskäsitys ja monikulttuurisuuden lisääntyminen. (Seppänen & Koskinen 2010, 414.)

Ikääntyneiden kotona selviytymistä on korostettu monissa puheissa ja toimintaohjelmissa. Kotona asumista tukeviin palveluihin pyritään vastaamaan sosiaalipolitiikan keinoin siten, että tuetaan omaishoitajia omaishoidon tuella. Veteraanien palvelut myönnetään vuosina 1941–1945 Suomen sodissa palvelleille henkilöille, ja kuntoutuksensa, hoitonsa ja toimeentulonsa pyritään hoitamaan niiden kautta. Ikääntyneillä on oikeus saada apua asunnon muutostöihin, mikäli kotona selviämien niitä vaatii. Palveluasuminen on palvelu, jota tarvitaan, kun kotiin vietävät palvelut eivät enää riitä. (Seppänen & Koskinen 2010, 410.) Keskeinen osa vanhustyötä on myös gerontologisen kuntoutuksen työmuodot. Sen toiminnan alaan kuuluvat fysioterapia -ja toimintaterapiaryhmät sekä kaikki vanhustyön ammattiryhmät. Gerontologisen kuntoutuksen tehtävinä on vahvistaa ikääntyneiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Seppänen & Koskinen 2010, 412.)

Vanhenevan väestön määrän kasvu vaikuttaa ikäpolitiikan suunnitteluun. Palveluita pyritään järjestämään ja tuottamaan uudella tavalla. Ikäpolitiikka käsitteenä voidaan ymmärtää vanhuksille suunnattuja palveluita, eläkepolitiikkaa, ikääntyneen väestön asioista huolehtimista. Ikääntymispolitiikkaa voidaan tutkia kunnallisena toimintana, globaalissa mittakaavassa. Ikääntymispolitiikan tehtävänä on tukea ikääntyneen väestön tarpeen tyydytystä, parantaa heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa, sekä parantaa heidän elämänlaatuaan ja edesauttaa mahdollisimman korkean hyvinvoinnin järjestämistä heille. Poliittisella kentällä on noussut teemaksi ikääntyneiden asioiden hoitaminen. Pian yli 20 % ko-

ko Suomen väestöstä on yli 65-vuotiaita (Tilastokeskus, 2016), ja on poliittisesti järkevää ottaa kantaa heidän asioihinsa.

Tutkimukseni liittyy gerontologiseen tutkimuksen alaan, sillä tutkimukseni kontekstin, Havurastin ja Myyrastin toiminta on suunnattu eläkeiän ylittäneille henkilöille. Havurastin ja Myyrastin toiminnassa otetaan huomioon ikäihmisten tarpeita. Lähellä toimiva sosiaalikeskus auttaa lähialueen asukkaiden liikkumaan aktivoimista, ja samalla se tekee mahdolliseksi sosiaalisen kanssakäymisen muiden kanssa myös yksin asuville henkilöille. Gerontologinen sosiaalityö pyrkii toiminnassaan ottamaan huomioon ikääntymiseen liittyviä erityisiä piirteitä. (Kananaja, ym. 2011, 229.) Gerontologisen sosiaalityön toiminta voi olla esimerkiksi tiedon hankintaa ja asiakkaan tilanteen arviointia tai tukea elämäntarinan jakamisena ja elämäntilanteen yhdessä jäsentämisenä (Rossi 2013, 59–99). Gerontologinen sosiaalityö on sosiaalityötä, jossa vanheneminen nähdään biologisena ja sosiaalisena prosessina. Sosiaalityössä kiinnitetään huomiota hyvinvoinnin säilyttämisen lisäksi myös väistämättömiin muutoksiin, ja tarjotaan apua niihin sopeutumisessa. (Rossi 2013, 28.) Gerontologisen sosiaalityön erityinen mielekkyys tulee vanhusasiakkaan kohtaamisesta, heidän usein ihailtavasta sitkeydestä ja huumorintajustaan. Gerontologinen sosiaalityö ei ole keskittynyt vain yhden ongelman ympärille. (Sipilä 2011, 132.) Gerontologisessa sosiaalityössä kohdattavia asioita ovat usein menetys, psykososiaaliset ongelmat sekä mielen-terveysongelmat. Yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemuksia on paljon, ja kokemuksiin tarvitaan tukea, erityisesti mikäli lähiverkot puuttuvat tai niitä ei ole. Usein vanhuusiässä, pitkän avioliiton jälkeen tapahtuva puolison menehtyminen on asia, jonka käsittelyyn tarvitaan sosiaalityön apua. Oman kuoleman kysymykset saattavat nousta ajatuksiin, ja niiden pohtimisessa voi saada apua sosiaalityöntekijältä. Suuria elämänmuutoksia ovat eläkkeelle siirtyminen, siirtyminen kotoa palveluasuntoon tai asunnon vaihto. Vaikeat, käsittelemättömät kokemukset saattavat myös nousta pintaan. (Kananaja ym. 2011, 233; Rossi 2013, 21.)

Hyvinvointivaltio tarkoittaa sitä, että kaikkien kansalaisten hyvinvointi turvataan, ja edistetään kaikkien hyvinvointia ja vähennetään sosiaalista eriarvoisuutta. Ikääntymispolitiikalla tarkoitetaan ikääntyneiden kansalaisten tarpeiden huomioon ottamista ja niihin vastaamista politiikan keinoin. Gerontologinen sosiaalityö tukee ikääntyneiden hyvinvointia ja sitä edistäviä olosuhteita. Terveydelliset seikat liittyvät sosiaalisiin kysymyksiinsä tiivistä vanhustyössä. Painopiste on siirtynyt laitos-

hoidosta avohuoltoon, ja sosiaalityöntekijät työskentelevät usein erilaisissa vanhustenhuollon yksiköissä. (Kananoja ym. 2011, 234.)

Ikääntymispolitiikalla, joka on osa yhteiskunnan hyvinvointipolitiikkaa, pyritään mahdollisimman hyvän elämänlaadun, taloudellisen hyvinvoinnin ja muun hyvinvoinnin turvaamiseen ikääntyneelle väestölle, sekä tukemaan itsenäistä selviytymistä, ja edistämään ja tukemaan heidän voimavarojaan. Ikääntymispolitiikan tarkoituksena on myös torjua ikäsyrajintää ja syrjäytymistä, korostaa myönteistä vanhuskäsitystä, ja taata esteettömiä, toimivia ja turvallisia vanhusten elinympäristöjä. (Seppänen & Koskinen 2010, 400.) Hyvinvointipolitiikalla tarkoitetaan toimintaa, joka tähtää hyvinvoinnin parantamiseen, ja suunnittelu- ja hallintojärjestelmää, johon kuuluvat hyvinvointietuudet ja palvelut. Hyvinvointivaltion järjestelmä säätelee paljolti sitä, miten kunnalliset sosiaalialan organisaatiot toimivat. (Niemelä 2010, 6-16.)

Ikääntyneiden palveluihin kuuluvat sosiaalipalvelut. Avopalveluita ovat esimerkiksi päiväkeskukset ja neuvontapalvelut. Kotipalvelut ja hyvinvointia edistävät kotikäynnit, omaishoidon tuki ja kuntoutus kuuluvat myös sosiaalipalveluihin. Pitkäaikaisiin sosiaalipalveluihin kuuluvat palveluasuminen ja vanhainkoti. Ikääntyneiden terveyspalveluihin kuuluvat perusterveydenhuollon avohoito, erikoissairaanhoidon avohoito ja kotisairaanhoido. Pitkäaikaisiin palveluihin lukeutuvat erikoissairaanhoidon vuodeosasto ja terveydenhuollon vuodeosasto. Kotona asumisen tukipalveluita ovat ateriapalvelu, siivous ja kuljetuspalvelu. Päiväkeskustoiminta pyrkii omalta osaltaan auttamaan arjen sujumisessa ja sosiaaliin tarpeisiin vastaamisessa, (Seppänen & Koskinen 2010, 409.)

Ikääntyneiden palveluihin vaikuttaa ikääntyneen väestön määrän kasvu. Asenteet ikääntyneiden asioita kohtaan ovatkin muuttumassa. (Rossi 2016, 8-20.) Gerontologiseen sosiaalityöhön kuuluu pitää huolta vanhuusväestön äänen kuulumisesta ja sen osallisuudesta yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Gerontologisen sosiaalityön toimintaan kuuluu itsemääräämisoikeuden tukeminen sairauksista tai toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta. Laki iäkkään väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista painottaa kotona asumista mahdollisimman pitkään. (28.12.2012/980.) Gerontologinen sosiaalityö pyrkii edistämään ikääntyneen väestön aktiivista roolia yhteiskunnassa. Ikääntyneen väestön ja yhteisön roolit nähdään kahdensuuntaisena. Erilaiset yhteiskunnan vanhenemista koskevat asenteet määrittävät van-

huutta, mutta toisaalta ihmiset muokkaavat itse yhteiskuntaa omalla toiminnallaan. (Jyrämä 2011, 61.)

Seniori- ja vanhustyöhön kuuluvat gerontologinen sosiaalipalvelutyö, gerontologinen sosiaalityö ja kulttuurinen seniori- ja vanhustyö. Terveysthuollon palveluihin kuuluvat geriatria ja psykogeriatia, sekä gerontologinen hoitotyö. Psykogeriatia keskittyy psyykkisiin ongelmiin, ja gerontologinen hoitotyö ikääntyneiden hoitoon. Kaikki palvelut tähtäävät ikääntyneiden hyvinvoinnin ja elämänlaadun ylläpitämiseen. (Seppänen & Koskinen 2010, 411.) Gerontologisessa sosiaalityössä keskitytään voimavarojen tukemiseen, antamaan apua vaikeisiin elämäntilanteisiin, vahvistaa omaa ongelmanratkaisukykyä ja turvata elämän perusedellytykset. Dementiatyössä keskitytään ikääntyneen potilaan suunnitelmalliseen hoivaan ja pyritään tukemaan ja vahvistamaan vanhuksen itsemääräämisoikeutta. (Seppänen & Koskinen 2010, 412.)

2.2 Vanhusten osallisuus ja toimintakyky asuinalueilla

Asunnot ja asuinympäristö tulisi suunnitella siten, että huonokuntoisillakin vanhuksilla olisi mahdollisuus liikkua lähiympäristössään. Asuinympäristöjen tulisi olla tuttuja ja turvallisia, kulkureiteillä tulisi olla mahdollisuus levähtää. Sukulaisten ja ystävien lähellä asuminen lisää myös ikääntyneiden henkilöiden asumisturvallisuutta. Ympäristön suunnittelussa tärkeitä yksityiskohtia ovat myös bussipysäkit, hissit, porrasratkaisut ja jalankulkutiet. Asuinympäristön kauneudellakin on merkitystä viihtyvyydelle (Koskinen ym. 1992, 103.)

Asuinalue muodostaa välitason asukkaiden ja yhteiskunnan välille. Asukkaat voivat vaikuttaa oman asuinalueensa kehitykseen. Hyvin toimivassa asuinympäristössä on riittävästi tiloja harrastuksille ja vapaa-ajalle, mikä mahdollistaa tutustumisen muihin ihmisiin. Asuinympäristö voi edistää arkielämän sujuvuutta ja alueelle kotiutumista, mikäli siellä on riittävästi palveluita. Asukasyhteisö voi ottaa vastuuta jäsenistään. Vanhusten lähiympäristönä voidaan pitää esimerkiksi asumiskorttelia, jossa tapahtuvat keskeiset, päivittäiset toiminnot. Lähiympäristön merkitys kasvaa, mikäli vanhus on huonokuntoinen. Laajempaan elinpiiriin kuuluu naapurusto, jossa elää satoja ihmisiä., ja joka voi käsittää useita asuinkortteleita. Asuinalueella asuu suurissa kaupungeissa tuhansia ihmisiä. Yksittäisistä asuinalueista kostuu kaupungin- tai kunnanosa. Ihmisten

elinpiirit ulottuvat kaikille näille kehille. Palveluita pyritään järjestämään näiden piirien mukaisesti. (Koskinen ym. 1992, 101.)

Koti on vanhuksille tärkeä paikka, ja sillä on suuri merkitys ihmisen identiteetille. Ikääntyessä ihminen kiintyy naapurustoonsa ja kodin lähistöllä oleviin paikkoihin (Brown 2003; Nykänen 2007). Ikääntyneet myös rikastuttavat ja kehittävät elinympäristöään. Muuttojen ja muutosten on huomattu vaikuttavan kielteisesti ihmisten vointiin. Alueilla, joilla on heikosti palveluita saatavilla vanhukset saattavat joutua muuttamaan kuntakeskittymiin. Turvallisen kotipaikan ja lähellä asuvien tuttujen ihmisen jättäminen on kuitenkin kuormittavaa vanhuksille. Ihmisten muuttaessa pois asuinalueilta, vähenevät myös vanhusten tarvitsemat palvelut, mikä vaikeuttaa muiden alueelle jääneiden arkea. (Phillips ym. 2010, 85–86.)

Huonosti toimiva asuinalue vaikuttaa kielteisesti asukkaisiin. Muutot omilta tutuilta kotiseuduilta saattavat olla hyvin vaikeita (Koskinen ym. 1992, 102). Mikäli tästä seuraa siirtyminen ympäristöön, joka ei kaikilta osin vastaa vanhuksen tarpeisiin, voidaan katsoa, että muutto lisää vanhusten eriarvoisuutta muuhun väestöön verrattuna. Asuinympäristöllä on vaikutusta ihmisen elämään. Turvallisena ympäristönä voidaan pitää esimerkiksi tasaisella maastolla sijaitsevaa paikkaa, jossa on hyvä valaistus. Lähipalveluihin kuten kauppoihin, pankkeihin ja julkisen liikenteen pysäkille tulisi olla lyhyt matka. Kaupunkien ja kuntien tulisi kyetä huolehtimaan siitä, että alueilla on toimiva valaistus pimeän aikaan ja että talvisin liukkaat alueet hiekoitetaan. Aasukkaat voivat pyrkiä vaikuttamaan asuinalueiden kehittämiseen. Voidaan siis nähdä, että asuinalue on yhdysside yhdistää yksittäisten asukkaiden, perheet ja yhteiskunnan välillä. Asuinalueella voi myös muodostua yhteisöllisyyttä, jossa asukkaat ottavat vastuuta toinen toisistaan. Yhteisöllisen toiminnan paikat voivat muodostua sellaisiksi, joissa on mahdollista tutustua alueen muihin asukkaisiin. (Koskinen ym. 1992, 102.)

Toimijuuden käsite ymmärretään gerontologiaa käsittelevissä tutkimuksissa ikääntyneen väestön aktiivisuudeksi. Toimijuus voi olla omaehtoista, itsensä toteuttamista. Se voi myös olla muille apuna olemista, esimerkiksi vapaaehtoistyön tai hoivatyön muodossa. (Jyrkämä 2011, 59.) Toimijuuteen voivat vaikuttaa muutokset elämäntilanteissa: omahoitotilanne, sairastuminen tai palveluasumiseen siirtyminen ovat joitakin muutoksista. Elämäntilanteen muutokset voivat vaikuttaa siihen kuvaan mikä ihmisellä on itses-

tään. Hyväkuntoisen tilanne voi olla erilainen kuin sairastuneen. Elämäntilanteet tuovat muutoksia ihmisten arkielämään. Ihmiset eivät vanhetessaan toimi yhteiskunnallisen määreiden ja rakenteiden ohjaamina, vaan tunnistaen tilanteissa itselleen mahdollisia vaihtoehtoja. Ihminen reflektoi vaihtoehtojaan: mennyttä, nykyistä ja tulevaa, tehden valintojaan vaihtoehtojen perusteella. (Jyrkämä 2011, 61.)

Fyysinen toimintakyky on osa iäkkään ihmisen toimintakykyä ja elämänlaatua. Riittävät liikkumiskyky on edellytys sille, että ihminen pystyy toimimaan jokapäiväisessä elämässään. Arkielämän piirissä koetut liikkumiskyvyn vaikeudet, esimerkiksi portaiden kiipeäminen tai kävelemisessä ovat merkkejä toimintakyvyn heikkenemisestä. (Rantakokko & Suominen 2011, 29.) Liikuntakyky ja liikkumisaktiivisuus ovat eri asioita: vaikeasti liikkuva henkilö voi olla aktiivinen liikkujan ja liikuntakykyinen henkilöä voi olla passiivinen liikkuja. Liikkumisen terveydelliset hyödyt voi saavuttaa myös rauhallisella arkiliikunnalla. Liikkumiskykyä tarvitaan arkielämän monissa tilanteissa, vilkasliikenteisen tien ylitys on eräs tilanne, missä liikkumisnopeuden hidastumisesta voi olla suurta haittaa. Lihasvoiman heikkeneminen voi vaikeuttaa tuolilta nousua, portaiden kävelyä, sekä raskaampien kotitöiden tekemistä. (Rantakokko & Suominen 2011, 31.)

Hermo- ja lihasjärjestelmän suorituskyvyn parantaminen harjoittelulla parantaa ikääntyvien ihmisten liikkumiskykyä ja luo edellytyksiä liikunnallisille harrastuksille. Lyhyelläkin harjoittelulla voidaan aktivoida lihaksia ja parantaa hermojen suorituskkyä. Voimantuottonopeutta voidaan myös harjoitella kuntosaliharjoituksilla. Niistä saatu hyöty voi olla merkittävä liikkumiskyvyn ja kaatumisriskin kannalta. (Rantakokko & Suominen 2011, 32–33.) Liikkumiskyvyn katsotaan olevan hyvä silloin kun henkilö voi turvallisesti liikkua missä vain, ja miten hän haluaa. Tällöin ihmisen elinpiiri on laaja. Elinpiiriliikkuvuudella tarkoitetaan aluetta, jolla henkilö liikkuu tietyn ajan puitteissa, sitä, miten usein hän liikkuu, sekä sitä, tarvitseeko hän liikkumiseen apuvälineitä. Henkilö voi liikkua myös apuvälineitä käyttäen sekä toisen henkilön avustamana. (Rantakokko & Suominen 2011, 36.)

2.3 Millaisia palveluita vanhukset toivovat?

Sosiaalihuoltolain 15§ mukaan sosiaalityö tarkoittaa muutosta tukevaa työskentelyä, jonka tarkoituksena on asiakkaan oman toimintakyvyn vahvistaminen (1301/2014). Sosiaalityön muutos voi olla erittäin hienovarainen, tuskin havaittava muutos, jossa ihmiselle itselleen tulevat mieleen ratkaisun avaimet johonkin pulmaan. Elämän varrella mieltä vaivannut ongelma voi kääntyä vahvistavaksi tarinaksi asiakkaan mielessä. Pieni muutos voi säteillä vanhuksen ympäristöön, vahvistaen hänen sosiaalisia suhteitaan.

Sosiaalityöllä on runsaasti tehtävää erilaisten ikäihmisten elämää helpottavien yhteisöjen synnyttämisessä ja niiden toiminnan ylläpitämisessä. Vanhussosiaalityöllä on siis tilausta myös rakenteellisen sosiaalityön piirissä. Sosiaalityöntekijöiden tulisi voimakkaasti ajaa iäkkäämpien ihmisten asiaa myös yhdyskuntasuunnittelun yhteydessä. Ikääntyvän väestön määrän kasvaessa tarvitaan lisää esteettömiä asuinympäristöjä. (Kannanoja, ym. 2011, 238.) Hyvinä vanhusten palveluina pidetään niitä palveluita, joita asiakkaat voivat käyttää tarpeidensa mukaan ilman turhia viiveitä. Sujuvina asiakkaat ovat pitäneet palveluita, jotka sijaitsivat lähellä, tai niiden piiriin oli helppo päästä haja-asutusalueelta käsin. Tärkeimpinä asioina palveluissa pidettiin asiakkaan kohtaamista. Henkilökunnan ystävällisyys ja asiallisuus ja palvelualttius olivat tärkeä osa palveluiden laadukkuuden kokemisessa. (Karisto ym. 2013, 76.) Ikäihmisten palveluita kehitettäessä on syytä ottaa huomioon sekä vanhusten parissa työskentelevien ja samalla palveluiden käyttäjien yhteiset toiveet. Vanhusten parissa työskentelevät henkilöt ovat tuoneet esille toiveen, että palveluita suunniteltaisiin enemmän vastaamaan asiakkaiden tarpeita. Toivottiin, että palvelut tukisivat mahdollisimman pitkään kotona asumista. Palveluiden tulisi olla kokonaisvaltaisempia, ei sellaisia, jotka ovat hajautettuina moniin eri paikkoihin. (Colmorton, Clausen & Bengtsson 2004, 161.) Ihmiset olivat tyytyväisiä matalan kynnyksen terveystieteistoimintaan, ja sitä toivottiin lisää. Ihmiset olivat myös tyytyväisiä puhelinpalveluiden ja ajanvarauksen saatavuuteen. Vastaanottopalvelut, joita kiitettiin, olivat: terveyskeskuksen terveysasemien, kaupunkien sairaalan palveluita (Karisto ym. 2013, 77.) Kuljetus- ja kodinhoitopalveluita käytti alle 20 % kyselyyn osallistuneista 82–86-vuotiaista vanhuksista. Saattamis- asiointiapua, omaishoidon tukea ja ateriapalvelua oli käyttänyt alle kymmenesosa haastatelluista saman ikäisistä.

Ikääntyneen väestön osuus lisääntyy ja pohdinnat hoivan toteuttamisen laadusta ovat ajankohtaisia. (Haverinen & Salonen 2004, 194.) Laadukkaaseen hoitoon kuuluu se, että asiakasta informoidaan omaan hoitoonsa kuuluvista seikoista. Potilaat arvostivat monipuolista, integroitua palvelua, ja sitä, että heille tarjottiin mahdollisuus olla yhteydessä muiden ihmisten kanssa.

3 Voimaannuttava sosiaalityö

3.1 Voimaannuttava sosiaalityö vanhusten vertais- ja vapaaehtoistoiminnassa

Vapaaehtoisjärjestöjen toimintaan kuulu usein ihmisten psykologisen voimaannuttaminen. Motivaation lisääntyminen oman elämän asioiden järjestämiseen, psykologisen voimaantumisen kokeminen, ja vaikeuksista selviytymisen keinot sekä persoonallisen auttamisen muodot ovat konkreettisissa voimaannuttamistyön keinoja. (Zimmerman 1990, 75–86.) Avun saamisen kontekstina voi olla vertaisryhmä tai vapaaehtoisryhmä. Sosiaalityössä asianajon kohteena voi olla yksilöön tai ryhmään vaikuttava ympäristötekijä. Asianajajana voi toisaalta myös toimia yksilö tai kollektiivi. (Hokkanen 2014, 50.) Sosiaalityön konteksti on syytä nähdä laajemmin: siten, että siihen liittyy myös vapaaehtois- ja vertaistoimijoita. Vertaistuki on sosiaalisen avun muoto, joka voi olla instrumentaalista, emotionaalista tai sosiaalista, se voi olla oman tai toisen elämän tai elämäntavan muuttamista tai, toimintaympäristön muuttamista. (Hokkanen 2014, 28.)

Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan tarjoama avun piirissä toimijuus on kontekstuaalista ja vuorovaikutteista. Toiminta pyrkii vaikuttamaan ympäristöön. Auttamisen tavat voivat olla asia- tai järjestöpohjaista tai liikepohjaisia, Toimijuus-käsitteen alle taas voi lukea kaikki auttamisen muodot: vertaisavun, vapaaehtoisten avun ja ammattilaisten tarjoaman avun. Toimijuuden alla olevat auttamisen muodot, sosiaalinen asianajo ja valtaistaminen yhdessä muodostavat autetuksi tulemisen edellyttämät toimijuudet valtaistavassa sosiaalisessa asianajossa. (Hokkanen 2014, 31.)

Voimaantuminen voidaan määritellä keinoiksi, joilla yksilöt, ryhmät tai yhteisöt pystyvät hallitsemaan elämäänsä ja olosuhteitaan ja saavuttamaan omat tavoitteensa. Siten he pystyvät maksimoimaan elämänsä laatua. (Adams 1996, 5.) Voimaannuttamisella pystytään kehittämään motivaatiota, ongelmanratkaisukykyä, sosialisatiota, tunteiden käsittelykykyä ja itseohjautuvuutta ratkaisujen ja valintojen tekemisessä. (Sipilä 2011, 72–73.) Voimaantuminen on refleksiivinen prosessi, joka vaikuttaa voimaantuneeseen henkilöön sekä hänen ympäristöönsä. Reflektiota käyttäen voidaan luoda ja ylläpitää suhteita muihin ihmisiin. (Adams 2002, 207.) Ihmisten reflektiivinen toiminta voi muokata yhteisöjä. Toisaalta ihmisen identiteetti on myös pakopaikka yhteisöistä. Se on jotain hänelle itselleen. Erilaisiin ulkoisen maailman seikkoihin vaikuttaminen on mahdollista, mutta yleisesti niitä ohjaavat erilaiset toiminnalliset projektit,

ovat mahdollisesti jännitteisessä suhteessa toisiinsa. Toiminnallisiin projekteihin taas vaikuttavat erilaiset estävät ja mahdollistavat tekijät. Toiminnalliset projektit ovat ihmisen sisäisiä tehtäviä, joita ihminen asettaa itselleen. Toiminnallisten projektien avulla ihminen voi myös muuttaa ympäristöään. Toiminnallinen projekti voi olla jonkin taidon saavuttaminen tai ongelman ratkaiseminen. (Tapola-Haapala 2011, 134.)

3.2 Sosiaalityö ja emansipaatio

Voimannuttaminen on identiteettityötä, jolla pyritään vaikuttamaan vuorovaikutuksellisin keinoin sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen tiedostamiseen liittyvään ulottuvuuteen. Toisaalta voimaantuminen on yksilön identiteettiin kiinnittyvää. Auttajan toiminta saat-
taa aluksi korostua. Seuraavilla kerroilla autettavien oma toiminta vahvistuu, ja voimaantuminen lähtee liikkeelle. (Hokkanen 2011, 43.) Ihminen kaipaa hyväksytyksi tulemisen kokemuksia, sekä ryhmässä voimaantumista. Ihmisen voimaantuminen alkaa nähdä ja hyväksytyksi tulemisesta. Voimaantuminen vaikuttaa ketjureaktion tavoin. Autetuksi tuleminen pitää sisällään avun tarvitsijan ja tarjoajan sekä molempien yhteisöt, samoin kuin yhteiskunnallisen ulottuvuuden. (Hokkanen 2011, 78.) Auttaminen voi lähteä liikkeelle siitä, että kohtuuttomassa tilanteessa oleva ihminen ei tunnista epäoikeudenmukaisuutta, vääränlaista tai riistävää kohtelua. (Hokkanen 2011, 44.) Ihminen on voinut sisäistää tilanteensa henkilökohtaisista seikoista johtuvaksi. (Bordieu 1985, 105-110.) Valtaistaminen merkitsee ulospääsyä kohtuuttomasta tilanteesta siitä riippumatta, mistä tilanteen tulkitsee johtuvan. (Hokkanen 2011, 45.)

Yhteiskunnassa vallitsee sekä yhteiskunnan arvoihin sopeuttavia arvoja että niitä haastavia arvoja. Yhteiskunnan voimassaolevien valtarakenteiden uusintamista voidaan ylläpitää antidialogisella toimintamallilla. Siinä olemassa oleva tilanne pyritään pitämään yllä joko avoimesti tai kätketysti. Keinoja tilanteen ylläpitämiseksi voi olla manipulointi, avoimen keskustelun tukahduttaminen tai kulttuurin valtaaminen. (Freire 1982, 200.) Sosiaalipedagogiikassa käytetään käsitettä emansipaatio. Ihminen nähdään täysivaltaisena ja oman elämänsä toimijana. Emansipatorisiin arvoihin sitoutunut sosiaalityö pyrkii tukemaan asiakkaan toimintakykyä. Sosiaalityön toimintaan kuuluu kuitenkin myös muutos. Sosiaalityön tehtävänä onkin varustaa asiakas sosiaalista muutosta varten

ja voimaannuttaa häntä. Voimaannuttaminen on keino, jolla pyritään edesauttamaan tavoitteiden, elämänhallinnan ja täyden ihmisyyden saavuttamista. (Adams 1996, 5.)

Sosiaalipedagogiikan käsite: emansipaatio tarkoittaa sitä, että ihminen nähdään oman elämänsä subjektina. Ihminen on osa elinympäristöään, mutta hänen toimintaansa vaikuttaa myös ympäröivä yhteiskunta. Yhteiskunnalliset keskustelut, vallalla olevat arvot ja ihmisten ulottuvilla olevat mahdollisuudet toimivat emansipaation mahdollistajina tai estäjinä. Sosiaalityöllä voidaan tehdä näkyväksi ihmistä ympäröivien tekijöiden verkkoa. Ihmisen vapautumista häntä kahlitsevista kokemuksista tai taakoista voidaan edesauttaa vahvistavien tekijöiden avulla. Toisaalta estävien tekijöiden näkyväksi tekeminen heikentää niiden vaikutusta. Ihmiset elävät toisaalta osana yhteiskuntaa ja jakavat samanlaisia kokemuksia. (Tapola-Haapala 2011, 38; Elder-Vass 2007, 344; Archer 1995, 168, 169.) Ihminen voi saada apua ja ymmärrystä kanssaihmisiltään. Omia ajatuksia voi reflektoida keskustelemalla muiden ihmisten kanssa. (Archer 2003, 82; Gronow 2008, 251.) Vanhuksen tilanne on saattanut parantua monien positiivisten kohtaamisien kautta. Toisaalta monet huonot yhteensattumat ovat saattaneet aiheuttaa asiakkaan tilanteen nopean heikkenemisen. Sosiaalinen apu voi olla merkittävä emansipaatioprosessin alkuun saattava voima.

Kokemukset autetuksi tulemista kertovat sosiaalityön vaikutuksesta ihmisten elämään. Laajemman vaikuttavuuden määritelmän mukaan asiakkaalla on oikeus saada yksilökohtaista apua ongelmiinsa, hänen tulee hyötyä sosiaalityön toimintatavoista, ja hänen tilanteeseensa pitää tulla muutos. (Pohjola 2012, 23.) Sosiaalityö tapahtuu yhteiskunnallisessa kontekstissa, jossa työ heijastuu aina yksilöllisiä tilanteita pidemmälle: ihmisen suhteeseen ympäristönsä ja osana paikallisyhteisöä ja yhteiskuntaa. (Pohjola 2012, 23.) Vaikuttavuuden tutkimuksesta edellytetään tietoa, jonka perusteella voidaan kehittää ratkaisukeinoja, erilaisia toimintaprosesseja ja toimintaohjelmia. (Niemelä 2010, 67.) Sosiaalityön tiedon kautta voidaan myös tarkastella toiminnan vaikuttavuutta. Kulttuurillisiin konteksteihin liittyvä tieto yhdessä poliittisen, oikeudellisen ja taloudellisen ja hallinnollisen muodostavat kokonaiskuvan tilanteesta. Sosiaalityön tiedon lähtökohdana on tieto todellisuudesta: kehityksestä, sosiaalisesta toiminnasta, suhteesta toisiin toimijoihin. Sosiaalityön tietoon kuuluu keskeisesti myös tieto asiakkaista, ryhmistä, organisaatioista ja yhteiskunnallisista vaikutussuhteista. Sosiaalityössä on hallittava suuri määrä kokonaisvaltaista tietoa, ja kyettävä yhdistelemään toimintaympäristön eri

elementtejä. Työprosessiin liittyvä intervention kannalta merkityksellistä tietoa on interventiotieto, poliittinen tieto, taloudellinen tieto ja hallinnollinen tieto. (Pohjola 2012, 33.)

Ongelmalliset asiat saattavat kietoutua monille eri alueille samanaikaisesti. Tilanteen purkamiseksi tarvitaan analyttistä tulkintaa ja tietoa auttamisen mahdollisuuksista. (Pohjola 2007, 4.) Sosiaalityön tulee laajentaa tulkintakehystään, jolloin asiantuntijuus näyttäytyy vuorovaikutuksena, joka syntyy yhteyksissä ja perustuu tilannearviointiin. Sosiaalityöntekijä pystyy myös hakemaan toimintaverkosta apua omalle tietämykselleen. (Pohjola 2007, 7.) Oppiminen liittyy siksi myös auttavan ammattilaisen rooliin, niin, että muutos lähtee liikkeelle ensin hänestä. Emansipatorinen toiminta pyrkii toisin sanoen asioiden muuttamiseen oppimisen kautta. Epäsuotuisat valtasuhteet voidaan havaita kun asioita tarkastellaan vapauden kautta. Vuorovaikutuksellisuus, eli dialogisuus ovat keinoja kommunikaatioon, ongelmien purkamiseen ja vapauden, eli laajemman yhteiskunnallisen muutoksen saavuttamiseen. (Freire 1982, 199–200.)

Puhtaasti ammatillinen toiminta ei ole välttämättä riittävän humaania ja ihmislähtöistä. Työn tulisi olla todellista, aitoa paneutumista. (Freire 1982, 35.) Sortavista elementeistä voi vapautua vuoropuhelun avulla. Ihminen kertoo omasta maailmastaan, joka eroaa kulttuurillisista valtarakenteista. (Freire 2005, 200.) Toiminta voi auttaa muuttamaan yhteiskunnassa vallalla olevaa järjestelmää tai pitämään sitä yllä. Yhteiskunnallinen toiminta pyrkii joko säilyttämään yhteiskunnallisia rakenteita tai muuttamaan niitä. Yhteiskunta on luonteeltaan dialoginen, ja sen valtasuhteet vaihtelevat huolimatta sen suunnitelmallisesta ja järjestelmällisestä luonteesta. (Freire 2005, 196–199.) Sosiaalityön toiminnan tarkoituksena on tuottaa emansipatorinen vaikutus asiakkaan tilanteessa. Sosiaalityön tulee siis lunastaa oikeutensa inhimillisen kärsimyksen lieventäjänä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 41.) Voimaantuminen on prosessi, joka lähtee ihmisestä itseltään, mutta siihen liittyy myös sosiaalinen ulottuvuus, mutta voimaa ei voi antaa toiselle. Voimaantumien ei ole pysyvä olotila, vaan se vaihtelee tilanteen mukaan. Se voi edistää luovuutta voimantunnetta ja halua ottaa vastuuta toisista. (Siitonen 1999.) Voimaannuttamisella pystytään kehittämään motivaatiota, ongelmanratkaisukykyä, sosiaalisuutta, tunteiden käsittelykykyä ja itseohjautuvuutta ratkaisujen ja valintojen tekemisessä. (Sipilä 2011, 72-73.)

Tarjoamme sitä faktisuutta, eli sitä arkista todellisuutta joista meidän kanssamme tekemisissä olevat ihmiset kokevat. (Rauhala 1983, 88.) Ihminen saattaa verrata omaa tilan-
nettaan erilaisiin standardeihin niin että ero standardien ja oman tilanteen välillä aiheut-
taa yksinäisyyden tunteen. (Kangasniemi 2008, 33.) Toisaalta yhteiskunnan normit ja
sosiaaliset yhteisöt tuottavat tiedostamatonta normitusta. Yksilön on ikään tehtävä omat
elämänvalintansa sosiaalisten normien varianssin mukaan, mikä tarkoittaa sitä, että eri-
laisista vaihtoehdoista on valittava ne yleisiin normeihin sopivat vaihtoehdot. Ne ovat
kirjoittamattomia sääntöjä, joiden olemassaolon huomaa kun sääntöjä rikkoo. (Elder-
Vass 2007, 244; Latour 2005.) Ihminen kaipaa läheisten ihmissuhteiden lisäksi muka-
vaa ystävien ja tovereiden muodostamaa verkkoa, joka mahdollistaa sosiaalisen kanssa-
käymisen. Ystävyyskokemus tarjoaa turvallisuuden tunnetta, sekä hyväksytyksi tu-
lemisen ja yhteenkuuluvuuden tunteita. (Kangasniemi 2008, 79.) Voimaannuttavat ko-
kemukset voivat lisätä elämän vaikeuksista selviämisen taitoja. Voimaannuttavien ko-
kemusten avulla ihminen voi kehittää taitoja omien tunteiden käsittelyyn ja onnellisuu-
den lisäämiseen. (Zimmerman 1990, 75–86.)

3.3 Voimaantuminen yksilöllisen kasvun välineenä

Voimaantumisella on suuri merkitys yksilöille ja ryhmille, ja se voi vapauttaa paljon
energiaa oppimiseen ja kasvuun. Ihmisillä on luontainen tarve kokea itsensä arvokkaik-
si, ja siitä syystä voimaannuttaminen on usein helppoa: tarvitaan vain pieni alkusysäys
laittamaan voimaantumisprosessi alulle. Voimaantuminen liittyy yksilöihin ja ryhmiin.
Voimaantumista ei voida aikaansaada antamalla voimaa toiselle. Yksilö asettaa itselleen
päämääriä ja tavoitteita ja luottaa omiin vahvuuksiinsa ja näkemykseensä itsestään. (Si-
tonen 1999, 117; Adams 1991.)

Ympäristö voi myös toimia terapian ja voimaantumisen välineenä. Ihmiset kokevat
olonsa mukavaksi, turvallisessa ympäristössä. Erityisesti terapeuttisessa yhteisöissä ym-
päristön vaikutus ihmisen vointiin edesauttaa oppimista ja voimaannuttavaa kokemusta.
Ihmiset saavat voimia kauniista sisustuksesta ja hyvästä musiikista. Terapeuttisen ym-
päristön rakentamisen taustalla ovat ajatukset olevat tasa-arvoisuudesta, ihmisten kuu-

lemisestä, sallivuudesta, yhteisvastuusta ja yhdessäolosta sekä sopeutumisesta sisäiseen ja ympäröivään todellisuuteen. (Seppänen ym. 1992, 175)

Ihmisen voi asettaa itselleen päämääriä, ja päämäärät voidaan jaotella osaprosesseihin. Näihin kuuluvat esimerkiksi vapauden, valinnanvapauden, vapaaehtoisuuden, itsemääräämisoikeuden ja autonomisuuden tavoitteet. (Siitonen 1999, 118.) Ihminen voi asettaa itselleen tulevaisuuden unelmia. Suurten unelmien saavuttaakseen tulee myös asettaa itselleen useita pieniä välipäämääriä. Voimaantumisella ja tavoitteiden asettamisella on suhde. Ihminen tiedostaa omien kokemustensa pohjalta, sekä ympäristöään tarkastellen puitteet tavoitteiden toteutumiselle. Ihmiset pitivät turvallisessa, hyväksyvässä ja kunnioittavassa ilmapiirissä tehtyjä ratkaisuja hyvinä. Näistä muodostuu hyviä minää tukevia kokemuksia, jotka puolestaan lisää itsearvostusta, itseluottamusta ja kyvykkyyttä (Siitonen 1999, 118–125.)

Autonomisuus tarkoittaa kykyä tehdä valintoja ja toimia itsenäisesti yksin tai ryhmässä, päämääriä, laatia suunnitelmia, kokeilla, yrittää ja erehtyä. Autonomisuus pitää myös sisällään vastuun päätösten seurauksista. Autonomisuus on siis yhteydessä sitoutumiseen ja voimaantumiseen. (Siitonen 1999.) Ihminen kykenee arvostamaan muita silloin, kun hänellä on vapaus valita ympäristönsä, tehdä päätöksiä ja hänellä on vapaus olla osallisena arvostavaa ja ennakkoluulotonta ilmapiiriä. Tämä lisää ihmisten sisäistä voimantunnetta ja vahvistaa positiivisia kokemuksia. Ihminen tekee tuolloin parhaansa ja ottaa vastuuta tekemisistään sekä kanssaihmisistään. (Siitonen 1999, 125.)

Sosiaalityössä tarvitaan sekä hyvinvoinnin ylläpitämistä, että tukea väistämättömissä muutoksissa. Muutoksina voidaan toisaalta pitää myös puolison tai muiden ihmissuhteen menetystä, ja näiden menetysten kautta muodostuvat erilaiset tilanteet ja tarpeet. (Rossi 2013, 8, 20.) Vanhusten kohtaamisessa on eri aloilla alettu käyttämään elämäntietoa. Elämäntieto on vanhuksen omista muistelmista ja omaisten kertomuksista koostuvaa tietoa. Muistelmia saattavat värittää häpeät ja syyllisyyden tunteet ja niihin pitää siksi suhtautua kertojansa tulkintoina. Merkityksellisempää on se, kuinka vanhus on kokenut omat vaiheensa: millaisia merkityksiä hän on antanut eri tapahtumille ja kuinka hän on selviytynyt vaikeuksistaan. Ympäristö voi myös toimia terapian ja

voimaantumisen välineenä. Ihmiset kokevat olonsa mukavaksi, turvallisessa ympäristössä. Erityisesti terapeutisessa yhteisöissä ympäristön vaikutus ihmisen vointiin edesauttaa oppimista ja voimaannuttavaa kokemusta.

4 Narratiivit

4.1 Henkilökohtaiset narratiivit

Narratiivit ovat kertomuksia, eli kielellisiä kertomuksia, jokaisessa kertomuksessa voi olla useita eri tarinoita. Kertomukset voidaan siis tulkita monella eri tavalla. Kirjalliset narratiivit, sosiaalinen vuorovaikutus tai tiedotusvälineet tuottavat kertomuksia, joita ihmiset keräävät, joskus tiedostamattomasti, osaksi omaa tarinavarantoaan. Sosiaaliseen tarinavarantoon tuotetaan jatkuvasti uusia kertomuksia: se kasvaa ihmisen koko elämän ajan. Toiset niistä unohtuvat, mutta osa pysyy muistissa pitkään. Kertomuksesta tulee tällöin osa ihmisen omaa henkilökohtaista tarinavarantoa. Siihen kuuluvat myös ihmisen omassa henkilökohtaisessa elämässään kokemat tarinalliseen muotoon muutetut tapahtumat. (Hänninen 2000, 19.) Ihmisen elämään vaikuttavat niin ympäristö, perhe, yhteiskunnan arvot ja normit, samoin kuin hänen elämäntilanteensa kokonaisuudessaan: sen asettamat rajat ja sen tarjoamat mahdollisuudetkin. Elämäntilanne muuttuu koko ajan sekä ihmisen toiminnan seurauksena, mutta myös siitä riippumatta. Elämäntilanteelle voidaan sisäisessä maailmassa antaa erilaisia tulkintoja. (Hänninen 2000, 21.) Ihmisen minuutta ei välttämättä nähdä pysyvänä ja olemuksellisena vaan kulttuurisena prosessina, joka on muuttuva ja moniulotteinen. Identiteetti on minuuden tarinallinen luomus. Tarinoita voidaan painottaa eri tavoilla erilaisia käsityksiä minuuden yhtenäisyydestä ja pysyvyydestä (Hänninen 2000, 60.)

Ihmiset muokkaavat käsitystään maailmasta myyttien, kertomusten ja tarinoiden avulla. Ennen aikaan kollektiivista maailmankuvaa muokkasivat kansansadut ja -tarut. Nykyaikana tarinat ovat toisenlaisia, sillä niiden todenperäisyys voidaan tarkastaa. Koko yhteiskuntaa muokkaavien kertomusten merkitys on samalla myös myyttinen. Esimerkkinä voidaan pitää Yhdysvaltain 9.11. tapahtuneiden terrori-iskujen kulttuurillista merkitystä. (Merttens 2004, 15.) Toisaalta se, ovatko kertomukset fiktiota, ei ole tärkeää kulttuurillisessa mielessä. Ihmiset kertovat toisilleen kertomuksia, ja samalla jakavat eteenpäin omaa maailmankuvaansa. Tarinoiden avulla ihmiset arvottavat maailmaa ja antavat merkityksiä ympäröivän maailman ilmiöille. Ihminen muodostaa sisäisten keskusteluidensa avulla ”minän” joka toimii tietoisesti, ja ky-

kykenee kokemaan omien toimiensa seuraukset. Hän kykenee siten myös asettamaan itsensä osaksi yhteisöä ja pohtia oman toimintansa vaikutusta siihen. (Archer 2003, 120.)

Narratiivit elävät myös taiteessa, joka tuottaa niitä, ja samalla tarjoaa mahdollisuuden prosessoida kulttuurillisia kertomuksia. Ikääntyminen, koti ja muistot voivat olla identiteetin muodostumisen kannalta tärkeitä asioita. Muistaminen tarkoittaa tunteiden tunnistamista, tulkittamista ja uudelleentulkintaa. Nuoruus on muistelutyön ansiosta läsnä oleva ja edelleen jatkuva tila. (Parente-Čapková, Grönstrand, Hapuli ja Launis 2015, 33–34.)

Omaelämäkerrallisessa muistelutyössä tunteet ovat läsnä sanallistettuina tulkintoina. Tunteiden kuvaus voi olla itsereflektiivistä, ja läsnä voi olla useita eri aikatasoja. Tunteet voivat herätä muistelun myötä hyvinkin elävinä. Tunneilmaisu voi olla performatiivista ja itseä tarkastelevaa. Tulkinnat kokemuksista saattavat muuttua elämäkokemuksen myötä. Menneisyyden muisteluun saattaa liittyä tapoihin, perinteisiin sekä ystävyys-suhteisiin liittyvää nostalgiaa. Tapoja, sattumuksia ja nuoriso- ja populaarikulttuuria saatetaan käsitellä huumoria apuna käyttäen. Huumori voi olla mukana myös vaikeista kertomuksista puhuttaessa. Näitä kertomuksia voidaan kutsua positiivisiksi menneitä maailmaa tallentaviksi kertomuksiksi (Vehkalahti 2015, 326–327.) Ikääntyneiden taito selviytyä suuristakin muutoksista saattaa liittyä juuri kykyyn liittää tapahtumia osaksi omaan elämäntarinaansa. Muutostilanteista selviytymiseen tärkeänä voimavaran voidaan pitää koherenssin tunnetta. Elämäntapahtumat tuntuvat ymmärrettäviltä, ja niihin koetaan olevan mahdollista vaikuttaa. Oman elämän tapahtumat voidaan tulkita kiinnostaviksi ja mielekkäiksi (vrt. Ruoppila 2014, 5.)

Sisäinen tarina tarkoittaa sitä, että ihminen tulkitsee omaa elämäänsä tarinallisten merkitysten kautta. Sisäinen tarina saa ilmiänsä kerronnasta ja toiminnasta, toisaalta se jää osittain myös piiloon. (Hänninen 2000, 20.) Ihminen tulkitsee sisäisessä maailmassa elämänsä tapahtumia, sekä elämäntilanteen luomia mahdollisuuksia ja rajoja niiden mallien avulla, joita sosiaalinen tarinavaranto, eli ympäröivät kertomukset tarjoavat. Sisäi-

nen tarina on yksityinen ja julkinen, sekä kielellinen, että sanaton prosessi, jossa muodostuu uusia kertomuksia. (Hänninen 2000, 21.)

4.2 Narratiivinen tutkimus

Narratiivisen tutkimuksen tehtävä voi olla kerronnallisen luovan prosessin tukeminen. Tutkija voi tuoda esille vaihtoehtoisia tarinoita, tai kannustaa tutkittavia refleктоimaan omia tarinoitaan. Tutkimus ei silti täysin voi korvata suoraan kertojalta kuulijalle kerrotua tarinaa. (Hänninen 2000, 80.)

Tarinallisuus, eli narratiivisuus on metodologinen viitekehys, jossa tutkitaan tarinoita todellisuuden rakentajina ja välittäjinä. Toisin sanoen kysymyksessä on lähestymistapa, jolla sovelletaan ja analysoidaan kertomuksia. Kertomus voi olla kirjallinen omaelämäkertaa, haastatteluteksti, päiväkirja, kirjeitä, tai arkielämästä tehtyjä muistiinpanoja. Kertomusten tutkimuksen voimavara on sen kyky vaikuttaa kuulijaan, ja saada hänet eläytymään tarinaan. Kertomuksen tutkimus, eli narratiivinen tutkimus mukailee muiden tutkijoiden viitoittamaa tietä. Tutkija luo kuitenkin itse omassa tutkimuksessaan oman tapansa kuvata elämäkokonaisuuden kirjoa. (Syrjälä ym. 2015, 203–215.)

Kertomusten tutkimuksen avulla voidaan parhaimmillaan tuoda esille tarinoita, jotka ovat jääneet kuulematta. Tutkimuksella voidaan edistää sosiaalista muutosta, mikäli tutkija kykenee aidosti tuomaan esille tutkittavien omat kertomukset. Tämä tapahtuu erottamalla tutkijan oma ääni tutkimuksen kohteina olevien henkilöiden äänestä. Tutkija tulkitsee ja prosessoi tutkimusmateriaalia, mutta hänen tulee myös käyttää kulttuurista, ja institutionaalista tietämystään organisoidakseen aineistoa. Tutkimusta tehtäessä tutkija tulee tehdä myös päätös tutkimuksen kohdeyleisöstä. (Chase & Lincoln 1998, 72–74.) Yleisö saattaa tulkita kertomuksen toisella tavalla kuin puhuja on sen tarkoittanut. Yleisö, joka koostuu henkilöistä, joilla ei ole ollut mahdollisuutta puhua puolestaan näkee tilanteen tavalla, jota tutkija ei ole ehkä osannut ennakoita. Tutkijan tulee pyrkiä luoda empaattinen kuulemisen tila, jossa ihmiset rohkenevat puhua. (Denzin 1998, 85.)

Kertomuksia ei voida pelkistää yksinomaan juonirakenteeseen. Kertomus on aina kokonaisuus, jossa tutkija perustelee sen, miksi tarinansa kertoo. Tutkija johdattelee lukijan tutkimaansa aiheeseen, ja kommentoi tarinaa tutkimuksensa myötä. (Alasuutari 2011,

140.) Toisaalta kertomukset ovat juonellisia kertomuksia, joilla on kulttuurillinen merkitys. Joukkoviestintä, elokuvat ja ajankohtaisohjelmat sisältävät kertomuksia kronologisessa tapahtumaketjussa. Yksilön kokemusmaailmaan kuuluu myös kokemus muutoksesta ja yksilöllisestä kehityksestä. Ihmisellä voi olla biografinen tietoisuus, mikä tarkoittaa sitä, että hän hahmottaa elämäntarinaansa kirjoittaen ja kertoen sen. (Alasuutari 2011, 124.)

Elämänkerrallinen lähestymistapa tarkoittaa sitä, että elämän ja identiteetin katsotaan rakentuvan tarinoina. Taustalla on käsitys siitä, että kaikilla ihmisillä on ainutkertainen tapa ajatella ja toimia. Ihmisen koko elämän katsotaan rakentuvan tarinoiden kertomisen kautta. Pohtiessaan elämäänsä ihminen kertoo muille erilaisia tarinoita eri tilanteessa, avaten uusia näkökulmia asioihin, ja peittääkseen aiempia näkökulmia. Oman elämän pohdinta on ihmisen perustavanlaatuinen ominaisuus. Se on reflektiota, jonka avulla ihminen rakentaa minuuttaan. Kertomusten tutkimus voi olla kasvun väline samoin kuin tutkimusmenetelmäkin (Aaltola & Valli 2004.)

Tutkijan on mahdollista tehdä valintoja, joiden avulla muutetaan toimintatapoja. Tutkimuksen voi toteuttaa emansipatorisella tavalla. Valtakriittinen, psykologinen ja kulttuurinen muutos voi seurata tutkimusprosessista. Tutkimus voi itsessään edistää itsemääräämisoikeutta, itsenäistä päätäntävaltaa ja emansipoitumista. Tutkijat voivat ottaa moraalisesti kantaa aiheen valinnallaan. Tutkittavien henkilöiden tarinoiden kautta on mahdollista saada aikaan muutos parempaa sosiaalisessa ympäristössä, ja oppia edellisten sukupolvien kamppailuista. (Denzin 1998, 462–463.)

5 Tutkimuksen toteutus

5.2 Tutkimusaineisto

Tein 10 henkilön ryhmähaastattelun Itä-Vantaalla sijaitsevassa Vanhusten kotiapusäätiön yksikössä: Havurastissa, sekä neljän henkilön ryhmähaastattelun, Länsi-Vantaalla sijaitsevassa, Myyrastissa. Taltioin haastattelut haastattelunauhurilla. Valmiin, litteoidun aineiston pituus on 23 sivua. Myyrastin haastattelussa kaikki käyttivät puheenvuoroja kaikkien kysymysten jälkeen, Havurastin yksikön haastattelussa kaikki eivät käyttäneet puheenvuoroja kaikkien kysymysten jälkeen, vaan puhe oli vapaasti soljuvaa, ja ihmiset haastoivat myös toisiaan puhumaan erilaisista mieleen tulevista teemoista.

Haastatteluaineiston keräämisessä oli mielenkiintoisia käänteitä. Lopulta päädyimme mielenterveyhteisöjen ohjaajien kanssa ratkaisuun, että olisi parasta tehdä tutkimushaastattelut kahtena eri ryhmähaastatteluna. Toisen, Myyrastissa tehdyn haastattelun osallistujamäärä oli 4 johtuen tutkimusajankohdasta. Toisen haastattelun osallistujamäärä oli 10. Pyrin toteuttamaan haastattelut tuottaen mahdollisimman vähän haittaa tutkittaville henkilöille. Tutkimukseni lähestymistapa oli humanistinen, mikä tarkoittaa sitä, että pyrin luomaan haastattelutilanteen luottamukselliseksi ja pyrin olemaan arvottamatta eri tavoilla kevyttä tai syvällisempää puhetta. (Alasuutari 2011, 99.) Koin itse haastattelutilanteen voimaannuttavana. Haastattelut tehtiin yksiköiden ryhmäkeskusteluhuoneissa, jotka saattoivat yhdistyä vastaajien mielissä luottamuksellisten keskusteluryhmien tapamisiin. Ryhmien ilmapiiri oli rento ja vapautunut ja keskustelu oli vapaasti soljuvaa. Keskusteluotteet ovat alun perin olleet useamman henkilön välisestä keskustelusta tallennettuja. Olen katkaissut tekstin yhden puhujan lausuman jälkeen. Käytän haastateltujen puheesta kirjattuja aineisto-otteita aineiston analyysissa.

Aineiston keruu tapahtui ryhmähaastatteluna Havurastin ja Myyrastin asiakkaiden toiveesta, sekä ohjaajan suosituksesta, sillä yhteisöllisyys koettiin tärkeäksi osaksi ryhmätoimintaa. Tein ensimmäiseksi haastatteluni Myyrastin toimipisteessä, sillä kyseinen ajankohta oli heille sopiva. Havurastin yksikössä olin vierailut aiemmin sopiakseni haastattelun yksityiskohdista. Tapasin maanantaipiirin keskusteluryhmän jo tuolloin. Kaikki ryhmän jäsenet halusivat mukaan tutkimukseen. Koen, että ryhmähaastattelu

sopii tekemäni tutkimuksen aineiston keruuseen siksi, että ryhmässä ihmiset saattoivat inspiroitua toisten ajatuksista, ja aineistosta muodostui rikas, koska se toi esille ryhmän yhteisöllisen äänen. Ryhmähaastatteluissa kertojien äänet saattoivat olla vaikeasti erotettavissa toisistaan. (Näre 2005, 201.) Toisaalta tämä toimi myös keinona anonymisoida aineistoa. Poistin tekstikatkelmista kaikki henkilökohtaiset tiedot, kuten nimet tai muut tiedot, joista puhujat saattoi tunnistaa. Aineiston keräämiseksi anoin tutkimuslupaa sekä yksiköiden johtajilta, että haastateltavilta itseltään.

Tiedustelin haastateltavilta henkilöiltä mielipidettä tutkimuksen nimitietojen paljastamisesta. Haastateltavat suostuivat paikkojen nimitietojen paljastamiseen. Haastattelutilanteissa ei ollut läsnä ryhmien ohjaajia. Ohjaajien mukaan vanhusten mielipiteet olivat anonyymeja, eikä heillä ollut oikeutta tiedustella niitä. Ryhmien dynamiikan saattoi kuvitella olevan samanlainen kuin tavallisissa arkikokoontumisissakin. Nauhurin läsnäolosta huolimatta ihmiset puhuivat vapaasti, lisäsivät toisten lausumiin omia kommenttejaan, ja esittivät samanmielisyyttä merkitseviä eleitä tai äännähdyksiä. Haastateltavilla ei ollut pakkoa esittää mielipiteitä, jos he eivät halunneet niin tehdä. Kerroin haastattelun aluksi, että nauhoittaisin haastatteluni nauhurilla ja pyysin jokaiselta haastatellulta kirjallista tutkimuslupaa. Haastateltavat suostuivat haastatteluihin, sekä siihen, että tutkimuksen pohjalta julkaistaisiin myöhemmin sanomalehtiartikkeli. En erittele vastaajia koodeilla, sillä vaikka olen saanut vapaat kädet tekstin käyttämiseen, en halua haastateltujen yksilöllisyyden turvaamiseksi merkitä yksittäisiä kertojan ääniä koodeilla. Esimerkeiksi valitsemani lausumat kuvasivat mielestäni parhaiten kyseistä analyysin teemaa. Usein lausumaa seurasi keskustelua, jossa muut vastaajat esittivät lausumasta samankaltaisia mielipiteitä. Olisin voinut valita esimerkeiksi myös muiden lausumia. Analyysin teemat rakentuivat niin, että koin kaikkien puhujien kertomusten olevan joistakin haastattelun teemoista niin samoilla linjoilla, että minun piti nostaa kyseiset teemat esiin aineiston analyysissäni. Puhujien tekstit tulivat minulle tutkimuksen myötä läheisiksi. Pyrin tuomaan niiden kautta esille puhujien omaa ääntä.

5.3 Metodologiset valinnat ja analyysi

Teen haastatteluaineiston keruun teemahaastatteluiden muodossa. Aineiston teemat alkoivat hahmottua mielessäni jo haastatteluvaiheessa. Haastateltavat kertoivat vastauksissaan tietynlaisista asioista. Monet puheenvuoroista saivat osakseen samanmielisyyden ilmauksia. Näiden yleisimpien vastausten perusteella teemoittelin haastatteluaineiston. Aineiston ryhmittely tehdään niin, että aluksi alkuperäisilmaukset käydään läpi tarkasti ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 112.) Aineiston jaottelun jälkeen tutkimuksen kannalta tärkeä tieto erotetaan epäolennaisesta tiedosta, ja tiedon pohjalta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 114.)

Käytän tutkimuksessani puolistrukturoidun teemahaastattelun metodia, sillä aiheen raja-
saus on helpompaa, kun minulla on valmiit kysymykset, joita esittää haastateltaville. Puolistrukturoidussa haastattelussa tutkija kysyy tutkittavilta henkilöiltä ennalta päätettyjä kysymyksiä mutta täydentää niitä lisäkysymyksillä. Laajempi kokemusten kuuleminen toki kiinnostaisi minua, mutta aineistosta tulisi liian laaja, jotta sitä voisi tarkastella gradutyössä. Tutkimuksessani aion keskittyä asiakkaiden kokemuksiin ryhmien toiminnasta. Haluan tietää mitä haastateltavat itse tulkitsevat asioita, ja mitä merkityksiä he asioille antavat (vrt. Hirsijärvi & Hurme 2001, 48.)

Ihmiset puhuivat ryhmässä vapaasti erilaisista kysymyksistä mieleen tulevista aiheista. Ihmiset toivat esille paikallisuuden merkitystä omassa elämässään ja tapaamispaikan merkitystä oman arkensa ja liikkuvuuden kannalta. Elinpiirin teema nousi esille, kun kysyin haastatelluilta toiminnasta kolmannen sektorin yksiköissä. Vastaajat kokivat elinpiiriä laajentavaksi seikaksi sen, että on paikka johon mennä. Vapaaehtoisuuden teema tuli esille useissa vastauksissa. Ihmiset kokivat vapaaehtoisuuden tärkeäksi toiminnan mielekkyyden kannalta. Sen kautta ymmärsin että vapaaehtoisuus toimii yksinäisyyden vähentäjänä ja yhteisöllisyyden lisääjänä. Tästä syystä poimin myös toiminnan vapaaehtoisuuden erääksi analyysin teemoista. Työni teoriakirjallisuuden pohjalta sain ajatuksen etsiä haastatteluaineistostani siinä tiuhimmin toistuvia ydinkäsitteitä, joita olivat: emansipaatio, elämänpiiri, vapaaehtoisuus, paikka, situaatio ja yksinäisyys. So-

sialityössä pyritään lieventämään sellaisen tilanteen eli elämäntilanteen kovuutta, jota asianomainen henkilö ei ole pystynyt itse muuttamaan (Rauhala 1983, 116.)

Käytän aineistoni analyysissä narraatioanalyysia. Valitsin metodin kun aloin kehittää tutkimusaiheani eteenpäin valittuani tutkimukselleni aiheen. Narratioanalyysin avulla voidaan kuvata ihmisen omaa kertomusta ja yhteistä kulttuurista kertomusta. Ihminen muokkaa ja tarinallistaa omia elämänsä tapahtumia, liittäen kulttuurillisia tapahtumia mukaan kertomukseen. Ihmiset rakentavat yksilöllisyyttään ja persoonaansa omaelämäkertatyöskentelyn avulla. (Alasuutari 2007, 161.) Narratiivisen tutkimuksen tehtävä voi olla kerronnallisen luovan prosessin tukeminen. Tutkija voi tuoda esille vaihtoehtoisia tarinoita, tai kannustaa tutkittavia reflektoimaan omia tarinoitaan. Tutkimus ei silti täysin voi korvata suoraan kertojalta kuulijalle kerrottua tarinaa. (Hänninen 2000, 80.) Kertomuksista voidaan erottaa erilaisia kuvauksia, jotka kiinnittyvät pääkertomukseen. Kuvaukset voidaan jakaa elementteihin. (Vaattovaara 2015, 175.) Elämäkertomukset voidaan jakaa esimerkiksi ydinepisodeihin, elämänvalintoihin ja elämänvalintojen reunaehtoihin (Vaattovaara 2015, 182).

Ihminen tulkitsee sisäisessä maailmassa elämänsä tapahtumia, sekä elämäntilanteen luomia mahdollisuuksia ja rajoja niiden mallien avulla, joita sosiaalinen tarinavaranto, eli ympäröivät kertomukset tarjoavat. Sisäinen tarina on yksityinen ja julkinen, sekä kielellinen, että sanaton prosessi, jossa muodostuu uusia kertomuksia. (Hänninen 2000, 21.) Ihminen rakentaa yksilöllisyyttään ja persoonaansa omaelämäkertatyöskentelyn avulla. (Alasuutari 2007, 161.) Minäkäsitys tuotetaan diskursiivisesti. Kertomuksen lukijalta vaaditaan implisiittistä tulkintakehystä tarinan ymmärtämiseksi. (Alasuutari 2007, 163.) Tutkijan on siis esitettävä kertomus lukijalle niin, että tutkittavien ajatukset välittyvät lukijalle ymmärrettävänä kokemuksena. Tutkimuksen taustoitus auttaa ymmärtämään tutkittavaa aihetta paremmin. Tutkimuskysymykset ovat avainasemassa, koska niiden perusteella saadaan vastaukset, jotka vaikuttavat tutkimuksen onnistumiseen.

Teoreettinen viitekehys määrää sen, millaista aineistoa kannattaa kerätä ja millaista analyysimenetelmää käyttää. Aineiston luonne voi myös rajata sitä, millaisia tutkijan käyttämät tutkimusmenetelmät voivat olla tai miten aineistoa tulee analysoida. Teoreettisen

viitekehityksen valinta on tärkeä päätös. Ongelmalliseksi valinnan tekee se, että laadullisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu käännellä ja tutkia asiaa monelta kantilta. Kvalitatiivinen aineisto on näyte tutkittavana olevasta kielestä ja kulttuurista. Tutkiakseen aiheettaan tutkijan täytyy ymmärtää mistä kontekstista tutkittava aihe on peräisin. (Alasuutari 2011, 83.)

Laadullinen tutkimus voi sisältää narratiivisia piirteitä. Tutkija yhdistää laadullisissa tutkimuksissa kertomukset sääntöjen ja sääntörakenteiden mukaiseksi kokonaisuudeksi. Erilaiset aineistot muodostavat siis kokonaisen kertomuksen. Poikkeukset ja erilaisuudetkin suhteutetaan tarinan kokonaisuuteen, joka on tutkimuksen kohteena. (Alasuutari 2011, 40.) Kvalitatiivinen tutkimus antaa aineiston tulkinnalle laajat analysointimahdollisuudet. Tutkimusaineiston kieli sisältää jo suuren informaatiomäärän verrattuna suureen tutkimusaineistoon. (Alasuutari 2011, 88–89.) Aineisto voi koostua erilaisissa tilanteissa syntyneistä puheista, interaktioista ja teksteistä, ja ne voivat kytkeytyä tutkittavaan maailmaan monella tavalla. (Alasuutari 2011, 87–88.) Tulosten siirrettävyys toiseen vastaavaan kontekstiin kertoo omalla tavallaan tutkimuksen yleistettävyydestä. Tutkijan täytyy siksi perustella kaikki valinnat, jotta lukija voi hahmottaa sen kontekstin. Aineiston kulttuurillinen paikka on osa aiheen analyysia. Tulkinta havaintojen merkityksestä tulee todistaa oikeaksi tai ainakin mielekkääksi ja mahdolliseksi tutkimustulosten avulla. (Alasuutari 2011, 88.)

Laadullisissa tutkimuksissa tutkija yhdistää kertomukset sääntöjen ja sääntörakenteiden mukaiseksi kokonaisuudeksi niin, että aineistot muodostavat kokonaisen kertomuksen. Erilaisuudet ja poikkeukset suhteutetaan tarinan kokonaisuuteen. (Alasuutari 2011, 40.) Tarinoista voidaan poimia erilaisia elementtejä. Tarinoiden elementtejä voidaan jaotella sekä luokitella. Tarinat sisältävät erilaisia elementtejä ja ne ovat muuttuvia. Toisaalta vaikeistakin kertomuksista voi kehkeytyä onnellinen tarina. (Hänninen 2000, 108.)

Yleistäminen tarkoittaa sitä, että tutkija ei etsi selitystä ainutkertaiselle tapahtumalle, vaan tutkimustuloksen kertoo aiheesta laajemmin (Alasuutari 2011, 234). yleistämisen avulla lukija voi punnita tutkijan selitystä mielessään ja verrata sitä omiin kokemuksiinsa. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata tällä tavalla. Yleistäminen laadullisissa

tutkimuksessa voidaan tehdä yhdistämällä raakahavaintoja metahavainnoiksi, joita asian tai ilmiön selittäminen koskee. Havaintojen yhdistäminen kuvaa tutkijana pyrkimystä kuvata asiaa yleisemmällä tasolla. (Alasuutari 2011, 237.)

Aineistolähtöisen analyysimenetelmän tarkoitus on alkuvaiheessa yhdistellä käsitteitä, ja saada vastaus tutkimuskysymykseen. Analyysissä tehdään päätelmiä ja tulkintoja tutkittavasta aiheesta, ja pyritään muodostamaan käsitteellisempi esitys aiheesta. Alkuperäistä aineistoa, teoriaa ja johtopäätöksiä verrataan keskenään. Empiirinen aineisto yhdistetään käsitteisiin, ja niiden pohjalta muodostetaan malli, ja tuloksissa kuvataan luokittelujen pohjalta muodostettu käsitteet, kategoriat ja niiden sisällöt. Tutkijan pyrkimyksenä on ymmärtää tutkittavia heidän omista näkökulmistaan. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 115.)

5.1 Tutkimuskysymys

Tutkimuskysymykseni on kokivatko vanhukset voimaantumista kolmannen sektorin mielenterveysyhteisöissä? Haluan selvittää myös sitä millaisiin asioihin yhtei-

söjen toiminta vaikuttaa vanhusten arkielämässä. Havurasti ja Myyrasti ovat vuonna 1972 perustetun Vanhusten kotiapusäätiön vapaaehtoisuuteen pohjautuvia ryhmiä. Vanhusten kotiapusäätiö perustettiin alun perin tarkoituksena edistää vanhusten asemaa ja tukea heidän hyvinvointiaan Vantaan kaupungissa. Tällä hetkellä säätiön toimintaan kuuluu vanhusten sosiaali-, ja terveyspalveluita sekä asumispalveluita. Toimintaan kuuluu lisäksi harrastus-, virkistys ja kulttuuritoimintaa. Säätiö ei pyri tavoittelemaan voittoa toiminnallaan. Rahoituksensa se saa Raha-automaattiyhdistykseltä, Vantaan kaupungilta, sekä asumispalveluista. Vanhusten kotiapu on tarkoitettu edistämään vanhusten asemaa ja tukemaan heidän hyvinvointiaan Vantaan kaupungissa. (www.vanhustenkotiapu.fi). Toimintaan kuuluvat retket, vapaaehtoinen sosiaalinen toiminta ja yhdessä-olo, sekä erilaiset keskusteluryhmät. Toiminnan tehtävänä on tukea vanhusten omaehtoista selviytymistä kotona tarjoamalla tukea, ohjausta ja neuvontaa. ([www.vanhustenkotiapu/mielenterveysyhteisöt](http://www.vanhustenkotiapu/mielenterveysyhteisot)). Säätiön yksiköiden toiminta on maksutonta, matalan kynnyksen toimintaa, johon ihmiset tulevat joskus itsenäisesti, ilmoituksen perusteella, tai ammattihenkilöstön ohjaamana.

5.4 Tutkijan etiikka

Pohdin heti aloitettuani kirjoittamaan gradutyötäni, sopiiko minun kirjoittaa mielenterveysryhmistä tai mielenterveyttä ylläpitävästä toiminnasta. Pohdin myös sitä, sopiiko työhön kirjoittaa tarkempia tunnistetietoja tutkimistani yksiköistä. Aluksi päädyin poistamaan työstäni kaikki tunnistetiedot. Keskustelin asiasta Havurastin yksikön johtavan hoitajan kanssa ja hän kertoi, että Havurastissa käyvät henkilöt ovat esiintyneet omilla kasvoillaan yksikön toiminnasta kertovassa sanomalehtiartikkelissa. He halusivat viestiä toiminnasta niin, että muutkin toiminnasta kiinnostuneet voisivat tulla mukaan. Päätin, että voisin vapaasti käsitellä teemoja, jotka ovat toiminnan aihepiiriin liittyviä. Päätin kirjoittaa myös omassa tutkimuksessani toiminnasta yksiköiden oikeilla nimillä, ja vapaasti käsitellä aiheeseen liittyviä teemoja.

Kokemukseni vanhustyön vapaaehtoisena työntekijänä voi aiheuttaa eettistä pohdintaa tutkijan positiostani. Sosiaalityön tutkimuksen näkökulma on erilainen kuin käytännön työtä tekevän sosiaalityöntekijän tai vapaaehtoistyöntekijän. Vapaaehtoistyössä korostuu autettavan voimaannuttaminen. Sosiaalityössä pyritään turvaamaan peruspalveluita, kuten esimerkiksi koti- ja asumispalvelua, laitoshoidon palveluita, sekä sosiaalilain erityislakien mukaisia palveluita yhteiskunnallisten normien ja resurssien puitteissa. (Kananen ym. 2011, 230.)

Sosiaalityön tutkijan rooli on erilainen. Tutkijan velvollisuus on olla herkkä myös toisenlaiselle tiedolle, kuin mitä hän toivoo kuulevansa. Tutkija valitsee tutkimusaiheen, näkökulman, sen laajuuden, ja tutkimuksen toteuttamisen. Hänen eettinen velvollisuutensa on kuitenkin tarkkailla miten hän asiansa esittää. Tutkimuksen painotukset ja valinnat tulee tehdä näkyväksi lukijalle, ja ne pitää perustella.

Tutkijan toimintaa tutkimustilanteessa voidaan kuvata aktiiviseksi havainnoinniksi (Niiniluoto 1983, 179). Tutkimuksessa käytän nauhoitusvälinettä, jonka mukanaolo voi vaikuttaa tutkimukseen. Tutkimuksen kohde saattaa kuitenkin käyttäytyä toisin kuin tavallisesti tietäessään olevansa tutkimuksen kohteena. Tutkijan tehtävänä on pyrkiä suorittamaan tutkimus niin, että tutkimustilanne olisi mahdollisimman miellyttävä tutkittaville henkilöille. Tutkijan tulee kertoa tutkittaville esimerkiksi siitä, että heillä on

oikeus kieltäytyä kysymyksistä halutessaan, ja he saavat myös pyytää hävittämään itseään koskevan tutkimusaineiston. Tutkittavien tulee tuntea tutkimustilanne mahdollisimman turvalliseksi.

Myötätunto voi liittyä tutkimukseen niin, että tutkimusaiheeseen voidaan syventyä perusteellisesti, ja syntyy oivallus kertomuksen tapahtumien merkityksestä. Tutkijalle syntyy ymmärrystä tutkimuksessa koettujen asioiden pohjalta. Empatia toimii asioiden ymmärtämisen tukena silloin, kun tutkija ei enää ole tunteidensa vallassa. Hänen tulee kyetä hyödyntämään tunteitaan oman ymmärtämisensä syventämisen apuna. Empatia syntyy vuorovaikutuksessa, ja se tarkoittaa tunteiden ja ajatusten yhdistymistä inhimillisessä kohtaamisessa, vaikkapa toisiin samaistumisesta kirjan elokuvan tai musiikin välityksellä. (Granfelt 2000, 106.) Empatian avulla voidaan kyseenalaistaa mustavalkoisia vastakkainasetteluja ja muodostaa uudenlaisia kertomuksia.

Tutkija käyttää omaa persoonaansa myös analysoinnin apuna. Ihmiset voivat antaa erilaisia tulkintoja asioiden syy-seuraussuhteille. Ihminen saattaa kokea tutkijan määritelmän omasta käytöksestään vieraaksi, ja tällöin tutkijan tulee suhtautua tutkittavan tietoon vakavasti. Ihmisen oma selitys on otettava huomioon. Tutkija kuitenkin käyttää valtaa selitysmallin valinnassa. Tutkimuksessa on monia tiedostamattomia sääntöjä, joita ihmiset voivat perustella eri tavoin, mutta tieto voidaan nähdä eräänä osatekijänä tutkimuksessa. Tutkija saattaa nähdä erilaisia lainalaisuuksia, joita käytös noudattaa, ja hän käyttää myös tätä tietoa tutkimuksen pohjana. (Alasuutari 1984, 316.)

Tutkimuksen tärkeitä kohtia voi jäädä analysoimatta, mikäli tutkija ei tavoita niitä teoreettisen tai henkilökohtaisen kokemuksen avulla (Granfelt 2000, 107). Liiallinen oma-kohtaisuus voi toisaalta vaarantaa tutkimuksen etiikkaa: osataanko tutkittavat nähdä omina persooninaan vai syyllistytäänkö tutkittavien objektivisointiin. (Granfelt 2000, 104.) Tiedostan hyväntahtoisen puolesta puhumisen vaaran myös oman tutkimusaiheeni käsittelyssä. Toisaalta myös minä olen valinnut aiheen, josta välitän, ja voin tuoda aineiston tulkinnan avuksi vapaaehtoistyöntekijän hiljaisen tietoni: yksinäisyyden kertomukset ja siihen johtavat mekanismit. Olen toisaalta myös syntynyt kaupungissa, josta teen tutkimukseni. Toinen tutkimistani paikoista sijaitsee entisen kotiosoitteeni vieressä, vaikka en siellä koskaan ole tullut käyneeksi ennen tutkimusta.

Tutkijan ei tule antaa tutkittaville väärää tietoa tutkimuksen käytöstä, laajuudesta tai säilytyksestä saadakseen heidät osallistumaan tutkimukseen (Mahlamäki 2006, 3). Olen pyrkinyt informoimaan tutkittavia tutkimuksen tarkoituksesta, sekä keskustellut mahdollisuudesta kirjoittaa aiheesta lehtiartikkeli pro gradu- tutkielman hyväksymisen jälkeen. Tutkittavat ovat suostuneet sekä tutkimukseen että kuvalliseen artikkeliin.

6 Mielenterveysryhmien vaikutus vanhusten elämään

Analysoin tässä luvussa aineistoani kuuden eri teeman mukaan. Esiin nostamani teemat olivat tiuhimpaan haastatteluvastauksissa esiin tuotuja: emansipaation, elämänpiirin, vapaaehtoisuuden, paikan, tilanteen ja yksinäisyyden teemat, sekä vastaajien toiveet vanhusten palveluista. Tuon esiin vastaajien omaa ääntä käyttämällä aineisto-otteita. Pyrin nostamaan haastattelussa esiin nousseita teemoja esiin keskustelussa vanhusten kotona asumisen tukemista koskevassa keskustelussa.

6.1 Emansipaatio ja voimaantuminen

Emansipaation avulla voidaan ihmisessä saada aikaan vapautuminen ja vahvistaa hänen ihmisyytään. Emansipatorinen toiminta pyrkii asioiden muuttamiseen oppimisen kautta. Epäsuotuisat valtasuhteet voidaan havaita kun asioita tarkastellaan vapauden kautta. Vapaus saavutetaan dialogisuudella, joka edellyttää opettajan oppimista, ja joka johtaa vapautumiseen sortavista elementeistä. (Freire 1982, 199–200.) Toiminta ei ole humaa-nia, ihmislähtöistä silloin, kun se on ainoastaan ammatillista. Työn tulisi olla todellista, aitoa paneutumista. (Freire 1982, 35.)

Tuttuus ja samankaltaisuuden luominen herättävät ihmisessä luottamusta. Ystävyyden kokemukset tuovat vastapainoa sukulaisille ja perheelle. Ystävyys ja samaistumisen mahdollisuudet luovat ihmiselle luottamuksen tunnetta ja jatkuvuutta. (Archer 2007, 159–161.) Haastatteluissa tuli esille tuttuus ja yhteisöllinen ilmapiiri.

Tää on kyl semmonen päiväkot. Tääl on kotosa olo. Tääl on siskoja ja veljiä: ei oikeestaan tarvi jännittää.

Ihmiset kuvasivat lämmintä, kodikasta tunnelmaa viittaamalla muihin vakituisiin kävijöihin sukulaisina tai perheenjäseninä. Säännölliset päiväohjelmat, retket ja turvallisuuden tunne herättivät joissain vastaajissa mielle yhtymiä päiväkotiin.

Joo tää on vähän niinku semmonen senioreiden hiekkalaatikko - me leikitään tääl.

Ja alaikäraja on 60 vuotta. Tänne ei lapsia päästetä.

Semmonen yhteisöllinen, kiva tunnelma ja ilmapiiri. Täällä me ollaan kuitenkin samalla tasolla, jos nyt niin voi sanoa.

Ihminen voi saada apua ja ymmärrystä kanssaihmisiltään. Omia ajatuksia voi reflektoida keskustelemalla muiden ihmisten kanssa. (Archer 2003, 82; Gronow 2008, 251.) Muiden ihmisten kanssa puhuminen vaikutti positiivisesti mielialaan ja jaksamiseen. Haastateltujen puheessa kuului erilaisia murteita, ja he saattoivat olla viettäneet aieman elämänsä erilaisissa ympäristöissä. Haastattelun vastauksissa kuului kuitenkin kokemus yhteenkuuluvuudesta ryhmien toiminnassa mukana olevien kanssa. Muiden kanssa oltiin samalla tasolla. Ohjaajien rooli oli haastateltavien mukaan merkittävä, hyvän ilmapiirin luomisessa ja toimintaan mukaan ottamisessa.

Joo yksin jäin minäkin, ja tuota siin oli niin monta kuviota, tuota silloin justiin 2011 kesällä ja syksyllä tuota, tää oli semmonen pelastuspaikka. Sattu hyvät ohjaajat.

Mä juttelin hyvin paljon (ohjaajan kanssa) kahden kesken ja ryhmässä. Hän ei nyt enää oo täällä. Sen kanssa mä juttelin ja tää on kyllä hyvä (paikka).

Vaikeiden asioiden käsittelyyn käytettiin huumoria (Vehkalahti 2015, 326). Seuraavassa katkelmassa kaksi ryhmäläistä pukevat humoristiseen muotoon ajatuksia tapaamispaikassa käymisen tärkeydestä. Kuulluksi tuleminen on tärkeää voimaantumisen kannalta. Voimaantumisprosessiin kuuluu haittaavien elementtien ja sortavien rakenteiden kyseenalaistaminen. (Turner 2011, 169–170.) Eräs huoneista oli tarkoitettu henkilökoh- taisten asioiden puhumiseen ja luottamuksellisiin ryhmä- tai yksilökeskusteluihin.

Tää on suljettu osasto, vaikkei oo lukittu, niin ni tääl saa puhua siitä mikä mieltä painaa. Hyvä paikka.

Vaikeuksista puhuminen ja yhteisön tuki koettiin niin tärkeiksi asioiksi, että fyysiset vaivat lieventyivät keskustelujen myötä.

Ku on huumori yllä ni ei ne kivut ja tuskatkaan tunnu nii pahoilta. Saa energiaa ja tsemppiä.

Elinpiiriä kaventavista tulkinnoista luopuminen ja sosiaalinen vuorovaikutus edesauttavat ihmisissä voimaantumista. Voimaantuminen on refleksiivinen prosessi, joka vaikuttaa sekä voimaantuneeseen henkilöön, että hänen ympäristöönsä. Se vaikuttaa sosiaaliin suhteisiin ja edesauttaa ylläpitämään suhteita muihin. (Adams 2002, 207.) Toisaalta voimaantuminen ei ole pysyvä olotila, vaan se vaihtelee tilanteen mukaan. Voimaa ei voi antaa toiselle, voimaantuminen lähtee aina ihmisestä itsestään. Voimaantuminen voi edistää luovuutta, voiman tunnetta ja halua ottaa vastuuta toisista. (Siitonen 1999.) Voimaannuttava menetelmä pyrkii vapauden lisäämiseen (Turner 2011, 71).

6.2 Elämänpiiri

Elämänpiirin laajuus on yleensä sidoksissa hyvään vointiin ja toimintakykyyn. Näiden kahden asian välinen suhde saattaa johtua siitä, että hyvä ruumiin terveys ja liikuntakyky edesauttavat omaehtoista selviytymistä. Elämänpiiri määritellään alueeksi, jolla ihminen pystyy liikkumaan joko itsenäisesti tai avustettuna. Vertaistukiryhmän jäsenet olivat sitä mieltä, että kun oli paikka mihin mennä, helpotti se kotoa lähtemistä. Haastattelut pitivät ryhmässä käymistä tärkeänä sairauksia ennaltaehkäisevänä tekijänä. Fyysisen toimintakyky ja autonomisuuden tunne paranevat laajan elinpiirin myötä. (Rantakokko & Suominen 2014, 36.) Ihmiset pitivät vertaistukiryhmiä, ja toimintakeskuksia lämpiminä ja kodinomaisina, ja muut ihmiset yhdistyivät mielikuvissa jopa omiin perheenjäseniin.

Mää asun yksinään ni se on aina kiva tulla tänne kun näkee eläviä ihmisiä. (Voi) vähän jutella. Nii voi tulla. Perheellisellä on siinä kotoa, aina aamupalalla, se aamujuttu. Mulle se (on se) et ku tulee tänne. Se vaikuttaa siihen että ku herää ni mä oon paremalla tuullella sen, ku mä tiedän, et ku mä oon aamupalan syönyt, ni mä voin tulla tänne. Kiva lukee sanomalehteä silleen, että siinä on eläviä ihmisiä ympärillä. Korvaa vähän niinku puuttuvan perheen.

Fyysisen elinpiirin katsottiin laajentuvan, kun oli syy ja kannustin lähteä liikkeelle. Muiden ihmisten tapaaminen motivoi lähtemään pois kotoa. Vertaistukiryhmissä oli tarjolla erilaisia ryhmäliikuntamuotoja: tuolijumppaa, asahivoimistelua tai retkeilyä.

Fyysisen kunto (paranee), et se että lähtee liikkeelle. Se on ku tässä se, että laittaa vaatteet päälle ja lähtee, voi tehdä vähän pidemmänkin lenkin, sehän päälle pukeminen se suurin vaikeus on.

Toisaalta yhteinen toiminta: ruoan laitto, ulkoilu ja muu harrastaminen tekivät vertaistukiryhmistä ja keskuksista jatkeen omalle olohuoneelle, jonne toivottiin puoliksi leikilään jopa sänkyjä, että tapaamispaikoista ei tarvitsisi lähteä pois ollenkaan. Ihmiset kokivat yhteisöllisyyttä arkielämään kuuluvien asioiden jakamisesta. Taustalla ja aiemmallä elämällä ei ollut merkitystä ryhmäytymisen kannalta, vaan yhteisöllisyyttä tunnettiin koko ryhmän kanssa.

Mä en ainakaan ole huomannut tällä sellasta, että mennään meidän porukka tänne ja meidän porukka tänne. Täällä nyt todella ollaan kaikki samaa porukkaa.

Yhteisön toiminta saattoi rytmittää vuoden kiertoa, ja juhlapäivien lähestyessä tapaamispaikoissa juhlia vietettiin yhdessä.

Kyl tää on sellanen ensiarvosen tärkeä paikka monelle ihmiselle. Ja kyllä täällä käykin ihmisiä. Kyllä tääl joulujuhlia vietetään yhdessä. Ja grillataan niinku Tampereen poika sanoo rillataan ja retkiä tehhään, metsää, nii.

Ja tuolijumpassa on niin paljon ihmisiä, niin ettei meinaa tuolit mah- tuakaan, (vaikka) täs nyt aika iso tila onkin. Tilaa on - tuoleja pitäis jostain saada lisää.

Omaan arkeen tuli mielekkäitä hetkiä, ja tapahtumia, joita saattoi odottaa. Erilaiset tois- tuvat ryhmätoiminnot, esimerkiksi levyraati tai tuolivoimistelu olivat suosittuja.

6.3 Vapaaehtoisuus

Haastatellut pitivät tärkeänä että heillä oli mahdollisuus nähdä muita ihmisiä halutes- saan. Toiminnan vapaaehtoisuus oli myös tärkeää haastattelemilleni ihmisille. Vapaaeh- toisuus voi madaltaa kynnystä tulla toimintaan mukaan. Ihmisten voimaantumisen kan-

nalta tärkeää se on siksi, että se korostaa ihmisen oman aktiivisuuden merkitystä. (Sipilä 2011, 72.)

Oon minä tuttaville sanonut ku he kyselee et minkälainen on. Mä oon sanonut et tulkaa tutustumaan. Sinne saa tulla ja lähteä pois niinku haluaa.

Toisaalta koettiin tärkeäksi se, että oli vapaus valita mielekästä toimintaa. Retket olivat vapaaehtoisia, eikä niille myöskään ollut pakko osallistua. Enimmäkseen pidettiin mielekkäänä matkustaa tavanomaisista piireistä poikkeaviin paikkoihin. Se toi vaihtelua arkielämään.

Täällä on tosi mukava täällä, nii että on ohjelmaa, (ja) täällä saa osallistua siihen mistä tykkää. Vaan sen mukaan mitä itse haluaa. Mihinkään ei pakoteta. Ehdotuksia voi tehdä vaikka kuinka paljon.

Vapaaehtoisuuden kokemuksia pidettiin tärkeinä yksilöllisen kohtelun kannalta, ja toisaalta vapaaehtoisuuden katsottiin madaltavan kynnystä tulla tutustumaan toimintaan. Erilaisia aktiviteetteja ja retkiä järjestettiin, mutta niihin osallistuminen oli vapaaehtoista. Ihmiset saattoivat esittää toiveita retkistä ja aktiviteeteista, mikä lisäsi itsemääräämisen tunnetta.

6.4 Paikka

Ihmisen identiteetti liittyy läheisesti ihmisen persoonaan ja samalla myös hänen kulttuuriinsa (Eriksson 1968, 1) Paikalla on merkitys identiteetille. Se, kuinka kauan ihmiset paikassa ovat asuneet, ja kuinka he siellä viihtyvät on osa heidän identiteettiään. Sosiaalisen ympäristöt ovat moninaisia, ja niillä on moninaisia merkityksiä. Tiiviit verkostot ovat ihmistä tukevia, mutta ne voivat olla myös rajoittavia. Ihmisellä on aina identiteetti ja inhimillisyys määrittävät sosiaalisen yhteisön kautta. Tiiviissä yhteisöissä yksi ihminen on merkityksellinen yhteisölle. (Kilpeläinen & Romakkaniemi 2014, 148–157.) Sosiaalityössä asiakkaiden elämäntilanteita tarkastellaan suhteessa yhteiskunnallisiin ja paikallisiin oloihin. (Kilpeläinen & Romakkaniemi 2014, 136.)

Paikallisuus näyttäytyy ihmisille helposti lähestyttävyyden ja tuttuuden kautta. Se tarjoaa mahdollisuuden päästä ulos kotoa, ja mahdollisuuden mielekkääseen tekemiseen ja muiden tapaamiseen. Haastateltavani eivät edusta fyysisesti huonokuntoisimpia van-

huksia. Kokoontumispaikan on hyvä sijaita kävelymatkan päässä omasta kodista, sillä silloin sinne voi mennä halutessaan, ja se muodostuu tällä tavalla osaksi elinpiiriä.

Ainakii pääsee liikkeelle kotoa, ainaki liikkuu niin kauan ku yleensä liikutta ja ...ja on kohde mihin menee.

Asuinympäristön ikääntyneen ihmisen käyttöön sopivaksi muokkaaminen lisää ikäihmisten omilla kotialueillaan viettämiä elinvuosia (Phillips ym. 2010, 83–84). Omalla asuinalueella asumiseen liittyvät yhteisöllisen toiminnan paikat tuntuivat olevan tärkeitä haastattelemilleni henkilöille. Arkeen toivottiin myös rytmiä muiden tapaamisesta ja yhteisestä, säännöllisestä toiminnasta.

Oon tyytyväisen, et siihen yksinäisyyteen on tällanen paikka.

Me alkuun käytiin miehen kanssa, mutta hän on jo kolme vuotta ollut pilven reunalla. Ni mä oon tullu tänne sitte (--)-ihan tuonne jumppaan, ja tapaaman tuttavია. Katkasee hyvin aina arkipäivän.

Paikan löytäminen ei ollut aina helppoa. Tietoa ei ollut lehdessä näkyvästi, eikä suositteijoita ollut lähipiirissä.

Molemmat (veljien)vaimot on käyny mun kanssa täällä katomassa, et on tällanen paikka. (He) ovat olleet oikein tyytyväisiä, ku heillä ei ole sellasia, tai ehkä eivät ole ottaneet selvää, mut et on tällanen paikka mihin voi tulla.

Tieto paikoista saattoi kulkea eri reittejä. Esitteitä oli muissa tapaamispaikoissa, paikallislehdissä tai senioripäivien näytteilleasettajien pisteillä. Tärkeänä pidettiin suositella toimintaa muille ihmisille. Ohjaajat saattoivat joskus soittaa henkilöille, joiden yhteystiedot oli saatu muista asiointipaikoista.

Kerran oli ystävänpäivä, ja täältä soitettiin, ni ai ku se teki hyvää! Ajattelin, et joku välittää: ”Tervetuloo ystävänpäiville!”

(Löysin S-marketin yläkerran tapaamispaikasta).. esitteet mä sit sieltä ni ajattelin että uteliaisuuttani tulen katsomaan, että tää on hyvä paikka

Vertaistoiminnan paikkoihin saattoi olla joskus vaikea lähteä ilman suositteluja. Lähteminen en saattoi olla vaikeaa fyysisesti, tai paikasta ei ollut saatu tietoa aiemmin. Vastajat saattoivat puhua sukulaisistaan tai tuttavistaan, joilla ei ollut tietoa oman alueen tapaamispaikoista. Syyksi epäiltiin sekä sitä, ettei paikkoja ollut, tietoa niistä ei ollut helposti saatavilla tai että ihminen ei ollut itse osannut etsiä tietoa tapaamispaikoista.

Sais kai olla lisääki näitä ilmoitteluja varmaan on paljon sellai sia, jotka ei tiedä yhtää mitään, ja kaipasivat jotain tällasta

Lääkärit kai ainakin suosittelee...(Eräs henkilö) joskus on sanonu et lääkäri on tätä hänelle suositellut.

Joskus ihmiset pelkäsivät tulevansa leimatuksi esitteissä olevien sanojen perusteella eivätkä uskaltaneet tulla katsomaan mielenterveysyhteisöjä. Esitteisiin toivottiin erilaisia sanamuotoja, niin, että useampi uskaltaisi tulla tutustumaan toimintaan.

Mun mielestä, kun mä olen jollekin esittänyt tätä esitettä, ni kun siinä on se sana mielenterveys, se pikkasen karkottaa ihmisiä, ja toinen on se sana alkoholi... Mä oon tästä asiasta jo puhunut (--) joku vois olla joo toisenlainen sanamuoto.

Sanoja mielenterveys ja alkoholi saatettiin pitää leimaavina yhteisöjen ulkopuolella. Esitteessä esitetyt tekstit saattoivat pelästyttää pois toiminnasta kiinnostuneita henkilöitä. Erään ohjaajan kertoman mukaan tarkoitus on kuitenkin haastaa vallitsevia käsityksiä, ja muuttaa ihmisten mielikuvia. Jokaisella ihmisellä on mielenterveys ja se vaihtelee kaikilla elämäntilanteen mukaan.

Arkkityyppisesti ikääntymiseen voidaan liittää käsityksiä kotien seinien sisäpuolella pysyttelemisestä. Ihmiset saattavat ajatella, että erityisesti naiset valitsisivat oman kodin piirissä olemisen. Toisaalta kotielämä, joka alkaa eläkkeelle siirtymisen jälkeen, voisi olla helpompaa, mikäli kodissa viihtyy. Nykyään vanhentuneita ajatuksia voidaan kyseenalaistaa ja ihmiset voivat luoda omat tilansa omilla ehdoillaan. Julkiset tilat on suunniteltu aktiivi-ikäisten tarpeiden mukaisiksi. (Pain ym. 2001 158, 160.) Ikäihmisten

määrän kasvaessa voidaan kiinnittää huomiota siihen, millaisia toiveita heillä on vapaa-aikansa viettämisestä. Yli 60-vuotiaat kuluttavat monissa Euroopan maissa jo enemmän kuin alle 20-vuotiaat. (Taipale 2011, 8.) Toisaalta erilaiset tilat voivat näyttäytyä erilaisina eri-ikäisille: ne voivat vetää ihmisiä puoleensa tai karkottaa heitä (Pain ym. 2001, 158).

Seuraavassa esimerkkikatkelmassa tutussa ryhmässä otetaan haltuun erilaisia tiloja, jotka eivät kuulu arkiseen ympäristöön. Matkojen tarkoitus ei välttämättä ole huonekalu- tai muiden ostosten tekeminen, vaan hauska yhdessäolo ja virkistys.

Nii täällä teatteriretkiä on nii kaikenlaista. Jos ei muuta, ni käytiin: mikäs se oli, ku linja- autolla ajeltiin tuonne Vuosaaren? Tehtiin retki sinne? Kauppakeskus, se isomahtava nii. Käytiin kattomassa, siis entistä, tätä ex- asukia, joka muutti sinne (--). Käytii häntä siellä samalla tervehtimässä

Käytiinhä me Ikeassaki. -Nii Ikeassaki ostoksilla.

Paikka liittyy fyysiseen elinympäristöön, jonka kanssa ihmiset elävät vuorovaikutuksessa. Elinympäristön viihtyisyyteen on usein syynä se, että ihminen kokee nykyhetken mielekkääksi.

Tää on niin tärkeä tää paikka, ei pelkästään tässä ominaisuudessa, vaan ihan koko ympäristöstä käy paljon ihmisiä täällä. Just tääl on tää henkilökunta on nii miellyttävää, ja tää on sellanen lämminhenkinen paikka. Että siin mielestä tää on kyllä niin. Mulkin sillon, ku vaimo kuoli sillon 2008 2009, tuntu alkuun oudolta. En ollut tottunu kerrostaloihin. Kyl täällä siten kun oppi ihmiset tuntemaan. En mä enää täältä mihinkään muuta, ennen ku se tulee hakemaan sit se yläkerran pientola.

Oman asuinalueen palveluiden merkitys kasvaa erityisesti silloin kun vanhusten liikuntakyky heikkenee. Palveluiden vähenemisellä voi olla arkielämää muuttavia seurauksia. Seuraavissa katkelmissa vastaajat kertovat oman asuinalueensa palveluista.

Meillähän oli täällä vuon poissa se kauppa ja viime syksynä tuli.

Toi kauppahommaha se, kun toi Keskoki lopetti noita kauppoja, vaik kuin paljon. Monelle eläkeläisille se on paha paikka. Se, et kun on tottunu käymään kaupassa ihan vieressä, sit se on helvetin kuuses se kauppa.

Vanhukset pohtivat kauppa-asioinnin vaikeutta, kun lähikauppa oli vaihtunut Valintatalosta K-marketiksi, mutta uuden kaupan avaaminen oli kestänyt alueella vuoden.

6.4 Elämäntilanne/situaatio

Situaatio koostuu piirteistä, joihin toisaalta ei voida vaikuttaa: ihmisen geneettisestä perinnöstä, hänen elinaikanaan tapahtuneista suurista muutoksista: esimerkiksi luonnonkatastrofeista. Situaatioon kuuluu toisaalta ihmisen sopeutuminen elämäntilanteisiinsa. Hän muokkaa elämänsä niiden mukaiseksi. Ihminen voi valita ystävänsä, puolisonsa ja asuin- tai työpaikkansa. Hän ei voi kuitenkaan tehdä valintojaan täysin vapaasti, vaan kohtalonomaisuus vaikuttaa ihmisen valinnan mahdollisuuksiin. Sokeutuminen tekee mahdottomaksi autonkuljettajan uran. (Rauhala 1983, 33.) Sosiaalityössä pyritään toisaalta vaikuttamaan ihmisen tilanteeseen situaation kautta. Sosiaalityön työskentelymuoto on johonkin tilanteeseen kohdistuvaa. Ihminen on koko ajan myös suhteessa moniulotteiseen todellisuuteen. (Rauhala 1983, 113.) Sosiaalityön toiminnassa on ymmärrettävä asiakkaan elämäntilanne kokonaisvaltaisesti. Kaikkia ihmisen olemuspuolia ja toimintoja tutkitaan niiden perusrakenteen mukaisesti. Ihminen ottaa avun vastaan oman kokemuksensa, eli elämäntilanteensa kautta. (Rauhala 1998, 152–153.) Tarkoituksena on palvella kokonaispersoonan hyvinvointia. Auttajan tulee soveltaa tietoa dialektisesti autettavan kokemuksen kanssa. (Rauhala 1998, 88.)

Auttajan eläytyvä mukana olo ihmisen kokemuksen kanssa on tarpeen kokemuksen ymmärtämiseksi. (Rauhala 1998, 88.) Jokainen henkilö vertaistukiryhmässä on omassa elämäntilanteessaan. Heidän taustansa ja lähtökohtansa eroavat toisistaan. He voivat silti hyötyä voimaannuttavasta yhteisöllisyydestä ryhmässä käydessään. He kykenivät kuitenkin jakamaan kokemuksiaan, ja kokivat ryhmässä yhteenkuuluvuutta.

*Nii tuota, mä mä silleen haen paikkaa jotenkin itele. Mä asun ihan yksin. Kyl mul on ystäviä. On tuota niinku ystäviä, mut he on kaikki avio-
liitossa. Ja mä oon, tuota sellainen irtokappale joka paikassa. Se oli*

yksi näistä ohjaajista (--). Ja mä selitin hälle minkälainen tunnetila mulla on, ja hän sano, että ehdottomasti, tuut tänne. Enkä oo katunu.

Sosiaalityötä voidaan tehdä monenlaisilla tavoilla, mutta perusluonteeltaan se on situationaalista. Ihmisen situaatio on suhteessa moniulotteiseen todellisuuteen (Rauhala 1983, 113). Tutkimuksessa tulee ottaa huomioon todellisuuden situationaalisuus ja hienovaraisuus ja sen muuntelu. (Saurama 2009, 78.) Elämä on kokonaisuus, joka on enemmän kuin osiensa summa. Situaatiota muuttaminen ei aina tarkoita suurta muutosta. Tapahtumat resonoivat, eli vaikuttavat toisiinsa, pienikin muutos voi olla alkuvirikkeenä suurelle positiiviselle muutokselle. (Rauhala 1983, 114.) Muuttamalla tilanteen erilaisia osatekijöitä, voidaan edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Rauhala 1982, 114.) Ihminen voi vaikuttaa tilanteeseen järjestämällä itselleen riittävästi lepoa ja välttämällä haitallisia nautintoaineita. Hermoston välittämien muutokset siirtyvät myös muualle kehoon. Kokemuksen muuttuessa näyttäytyvät olosuhteet uudessa valossa. Tajunnan tasolla tilanteen komponentitkin tulkitaan erilaisella tavalla. (Rauhala 1982, 49.)

Mul oli elämäntilanne silloin aika lailla rasanen ja rikki niin, tota mulle neuvottin tämä paikka. Mä tulin tänne, ja sain tosiaan hyvän avun.

Ihminen saattoi tulla ohjatuksi ryhmiin vaikeiden henkilökohtaisten menetysten jälkeen. Menetyksen jälkeen arkielämä ei enää sujunut samalla tavalla kuin ennen. Ryhmistä haettiin arjen rytmiä, mielekkyyttä elämään ja murheiden jakamista muiden kanssa.

Mä oon tullu tänne vasta puoli vuotta. Muutin sitä ennen nyt asumaan tuonne palvelutaloon missä piti olla porukkaa. Kyl sielkii on ollu porukkaa, mut ne ei halua olla toisten kanssa tekemisissä. Ainoo, missä niitä näkee, on ruokailu. Sitä ennen mä olin yksinään kolmesta vuodesta. Tässä on mul on tapahtunut nytte sitte, mulla vanhin poika kuoli kolme vuotta sitten (--). Nuorin sisko kuoli samana vuonna syöpään... kaikelanlaista sitä sattuu samassa rytäkässä. Kaikki jättää arpia.

Ryhmien toiminta voidaan laskea mukaan sosiaalityön kenttään, sillä ryhmät ovat ohjattuja ja teemojen pohtimiseen voi saada tukea. Elämänviisautta jakamalla ihmiset voivat tuoda julki kokemuksia erilaisista elämäntilanteista selviytymisestä, ja antaa näin apua muille samanlaisissa tilanteissa oleville. Toisaalta ihminen saa muilta myötätuntoa ja kannustusta. Elämänviisaus on erityistä viisautta, jossa yhdistyvät ongelmanratkaisukyky käytännön viisauteen. Ongelmia voidaan ratkaista positiivisuuden ja huumorin avulla. (Ruoppila 2014, 44.) Yksiköissä saattoi saada myös apua vaikeisiin elämänkriiseihin tai esimerkiksi päihteiden käytön vähentämiseksi.

6.5 Yksinäisyys

Vertaistukiryhmiin saatettiin tulla tilanteissa, joissa omainen oli vakavasti sairaana tai vastikään menehtynyt. Vertaistukiryhmät mahdollistivat omien kokemusten jakamisen samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten kanssa. Yksinäisyys lievittyi kun saattoi jakaa omia kokemuksiaan muiden kanssa. Yksinäisyyden tunnetta lisäsi elämäntilanne, jossa ei ollut mahdollista lähteä liikkeelle kodin piiristä niin usein kuin toivoisi. Sairastuneesta puolisoista huolehtimien oli tilanne, jossa yhteydenpito ystäviin saattoi harven-
tua.

Minä kävin täällä alkuun ja kävin viel aika aika ahkerasti.(--) kanssa. Mulla mies kuoli tapaturmaisesti ja se oli vielä juuri enne joulua, se oli paha aika. Hänen piti just jäädä eläkkeelle, ja meil oli matkoja varattu ja kaikkia. Elämä meni meni niinku ihan mullinmallin sitten. Mut ohjattiin, tai mulle neuvottiin tämä paikka. Mä kävin hyvinkin ahkeraan monissa piireissä. Mä tapasin uuden miehen, ja sit, jos mä nyt niin sanon, tätä kävi tarpeettomaksi, niin että oli elämässä sit muuta sisältöä. Sit kävi niin, että hänki kuoli syöpään, sitä hän sairasti kyllä pitkään. Mä olin sitte omaishoitajana hälle pitkään. Sit omaishoitajat, kaikki jotka on omaishoitajia tietää, että siinä jää se tuttavapiiri ja ystäväpiiri ja kaikki mitkä on, niin taka-alalle, koska se nyt vaan on se tehtävä siinä niin lähellä.

Eri ikäpolvien asuminen kaukana toisistaan on kulttuurillisesti varsin uusi ilmiö. Agraariyhteiskunnassa kaikki sukupolvet ovat asuneet yhdessä, ja jakaneet yhteisen arjen. (Pain ym. 2001, 157.) Nykyään lapset asuvat usein kaukana vanhemmistaan. Aikaa yhteiseen ajankäyttöön ei aina ole, vaikka maantieteellinen etäisyys ei olisikaan kovin pitkä. Eri ikäluokkien elämänpiirit ovat etääntyneet toisistaan. Agraariyhteisöissä työ- ja elinpiiri olivat samat, ja kaikilla yhteisön jäsenillä oli omat roolit yhteisöissä.

Ennen vanhaan se oli kyl ihan toista. Nykyään sitä on vaikeaa kuvitella, että oli, siis tuolla maalla oli maanviljelys ja karjatilat mitä tekivätään työkseen, siellä oli se suku: oli vanhaemäntä ja isäntä ja sukuperintö, ja se sukuperintö meni seuraavalle sukupolvelle. (Ja) ne hois sitte kuitenkin nää vanhukset, ja ne sai olla siinä mukana. Tuli lapsenlapsii, ja sitte se oli semmosta yhteiselloo. Ei tullu mielenkään että olis yksin... tai jäisi.

Toisaalta tiiviissä yhteisöissä saattoi olla yksilöllisyyttä tukahduttavia elementtejä, tai eri ihmisten tai ihmisryhmien välisiä ristiriitoja. Yhteisöön kuulumista voidaan rajata antamalla tilaa tai estämällä tilan saaminen. Paikkoja ja asemia voidaan jakaa normien, sääntöjen ja kulttuuristen käytäntöjen perusteella. (Vaattovaara 2015, 25.)

Oli siellä ristiriitoja - kaikkialla on missä on ihmisiä on ristiriitoja.

Yksinäisyyden kokemus oli toiminnan piirin hakeutumisen tärkein syy. Yksinäisyyttä saatettiin kokea esimerkiksi omaisen menehtymisen myötä tai omaishoitajana. Yksinäisyyteen liittyi myös kulttuurillisia seikkoja. Ikäihmiset olivat lapsuudessaan ja nuoruudessaan eläneet yhteisöissä, joissa eri sukupolvet olivat eläneet lähellä toisiaan. Tällä hetkellä lapset ja vanhemmat saattoivat asua kaukana toisistaan ja pitää vähemmän yhteyttä. Yhteisöllisessä kulttuurissa nähtiin ristiriitojakin. Tiivis yhteisö voi tuoda yksilölle suojaa, ja toisaalta se voi olla myös uloslyövä ja ahdistava. Elämänkulkuun liitetään nykyisin odotuksia ja vaatimuksia, jotka eivät rakennu yhteisiksi kokemuksiksi, vaan ne kohdataan yhä enemmän kilpailuasetelmissa ja yksin, ilman vertaistukea. Yksilölliset ominaisuudet määrittelevät yhä enemmän ihmisen arvoa. (Vaattovaara 2015, 25.) Yksilöllisyyden myötä ihminen saattoi elää oman näköistä elämää kaupungissa. Riskinä oli kuitenkin yksinäisyys sukuyhteisöjen katkeamisen myötä.

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kertoivat yksinäisyyden kokemisen tekevän ihmisestä aran ottamaan muihin ihmisiin kontaktia. Puhelimessa saatettiin kuulostella sitä, oliko keskustelukumppani yhteydenotosta ärsyynyt. Seuraavassa esimerkkilauseessa puhuja kertoo kynnyksen yhteydenpitoon nousseen. Hän kertoi pelkäävänsä kuorimittavansa läheisiään yhteydenotoilla

Mut kun (sukulaiset) asuu toisella puolella suomea ni eihän se oo päivittäistä se yhteydenpito (--). Mulla on semmonen tunne, etten tiiä tuleeko se minusta ittestäni, vai tuleeko se sieltä puhelimen kautta se joku semmonen, et taas toi soittaa (--). Sanoin mun veljelle, et eiks oo mukava kun joku soittaa, tässä iässä ne puhelut vähenee muutenkin. Että kukaan ei sillä tavalla enää ota yhteyttä. Nuorillekin kun soittaa, niin ne kehuu että on niin kiire, ettei oo yhteistä vaikka että vois tulla kylään. Tulee semmonen tarpeettomuuden tunne.

Ihmiset pohtivat myös sitä miten paljon fyysinen kunto vaikutti kotoa pois lähtemiseen. Fyysisesti huonompikuntoisille vanhuksillekin toivottiin mahdollisuutta tulla saatetuiksi yhteisöllisen toiminnan paikkoihin. Vapaaehtoisen yhdessäolon muiden parissa koettiin nostavan mielialaa ja parantavan terveyden kokemista. Muiden huomioon ottaminen liittyi voimaantumisen prosessiin. Voimaantuneen henkilön voimavarat parantuvat niin, että hän kykenee ottamaan vastuuta myös muista. (Siitonen 1999.) Vanhuksen tilanne oli saattanut parantua monien positiivisten kohtaamisten kautta. Toisaalta monet huonot yhteensattumat ovat saattaneet aiheuttaa asiakkaan tilanteen nopean heikkenemisen. Sosiaalinen apu voi olla merkittävä emansipaatioprosessin alkuun saattaja.

Kaupunkilaiselämä on vapauttanut ihmisiä yksilölliseen elämään. Tiukan yhteisön odotukset eivät vaikuta ihmisiin suuremmissa kaupungeissa. Riskinä on kuitenkin sukupolvien ketjun katkeaminen ja yksinäisyys. Syntyy tarve muodostaa uudenlaisia yhteisöjä vapaaehtoisen toiminnan pohjalta.

6.6 Toiveita vanhusten palveluista

Yhteisöllistä toimintaa toivottiin lisää vanhuksille. Konkreettinen huomioiminen merkitsisi vanhemman ikäpolven arvostusta, ja heidän tarpeidensa huomioon ottamista. Tutkimuksessani kysyin suoraan ikäihmisten toiveita palveluista. Kysymys kuuluu gerontologisen sosiaalityön piiriin. Sen tehtävänä on tukea ikäihmisten äänen kuulumista yhteiskunnassa.

*Jos Arkadianmäelle menee terveisiä, ni tämmönen yhteisö ois just...
Ei, näit ei oo montaa, Helsingin alueellaakaan.*

*Hyvä paikka kaiken kaikkiaan. Jos sille hallitukselle mene terveisiä nii
että vanhuksista pidettäis huolta. Jotain meki ollaan tehty tän Suomen
hyväksi, jossain vaiheessa...*

Tapaamispaikkoja toivottiin useampiin eri kaupunginosiin. Yhteisöllistä toimintaa pidettiin terveyttä ylläpitävänä ja sairauksia ennaltaehkäisevänä. Ihmiset saivat motivaatiota pitää huolta terveydestään. Vaikeuksista saattoi keskustella muiden kanssa, ja saada lisää voimavaroja arkeen. Yhteisöllisen toiminnan katsottiin ennaltaehkäisevän kohteihin jäämistä ja sairastavuuden lisääntymistä

*Ja yhteiskunta säästää paljon (rahaa), ku me ollaan täällä. Se on iso
raha mitä meistäki säästy.. Ei sitä niin lasketa koskaan.*

Havukoskella sijaitseva Havurasti oli ollut lakkauttamisuhan alla Vantaan kaupungin taloudellisten säästötoimien johdosta. Keskuksesta oli Vantaan kaupungille lähetetty adresseja, joissa keskuksessa kävijät vaativat toiminnan jatkamista.

*Tälläset minä lähettetäisin, että lopettakaa nyt siellä virastossa nyt se
ehdoin tahdoin tän Havurastin lopettamispäätökset. Tää on niin tärkeä
alueellisesti ihmisille, että täällä käy ympäristön alueelta ihmisiä.*

Mihkä ne ihmiset menee sit. jos mitään paikkaa ei oo? Istutaan tuolla joissain puiston penkillä missä noi deekut saa tulla sit ryöstämään.

Vanhusten tilanteeseen toivottiin muutosta. Erityisesti fyysisesti huonokuntoisten vanhusten sosiaalisen toiminnan mahdollisuuksia haluttiin lisätä. Liikkumisvaikeuksien katsottiin olevan suuri syy siihen, ettei yhteisöllisen toiminnan paikkoihin hakeuduttu. Vertaisten paikkoihin toivottiin konkreettista saattamista, jos oma vointi ei sallinut itsenäistä kotoa lähtemistä.

*Et joku hakis kotoo, joo, jotka on sellasia, ettei pääse tulemaan. Et yksinäisistä vanhuksista pidettäis huolta: todella siihen paneuduttais! Että kun meitä on huonompia paljon, mitä minä oon. Varmasti tuolla, missä sitte asunevatkaan, jossain yksiössä tai jossain isossa lukaalis-
sa, ei sil oo väliä(--). Silleen yksin, ettei oo sillee sukua, ja lapset poistuneet, ja lapsenlapset jossain kaukana. Eli siis on vaan niinku jääny yksin, jostain muusta syystä, kun omasta tahdostaan.*

Haastattelemani henkilöt näkivät sosiaalisen vertaistuen paikkojen toimivan terveyttä ylläpitävänä ja sairauksia ennaltaehkäisevänä toimintana. Ihmisillä oli jokin paikka mihiin mennä, ja tämä edesauttoi liikkumista. Elämänpiirin laajuus on tärkeä terveyttä ja elämän mielekkyyttä määritteleväksi tekijäksi ikäihmisillä. Ihmiset kokivat vertaistukiryhmät ja kokoontumispaikat tärkeiksi arjen rytmittämisen kannalta. Viikko-ohjelma toi arkeen mukavia harrastuksia ja ennakoitavuutta. Ihminen saattoi valita toimintaa omien kiinnostuksen kohteiden mukaan. Tämä oli tärkeää yksilöllisyyden säilyttämisen vuoksi. Vapaaehtoisuutta pidettiin hyvänä toimintaperiaatteena. Tuttaville sanottiin, että paikkaan saattoi tulla tutustumaan ja lähteä pois oman mielen mukaan.

Mielialan nousu parantaa ihmisen toimintakykyä (Ruoppila 2014, 52). Ihmiset kokivat, että he saivat lähdettyä liikkeelle, koska oli paikka, johon meneminen motivoi heitä. Yhteisöllinen ilmapiirin ja yhdessä tekeminen koettiin tärkeiksi mielialaa parantaviksi tekijöiksi. Vastentahtoinen yksinäisyys ja elinpiirin kapeneminen koettiin arkea kuormittaviksi asioiksi. Mielialan nähtiin olevan yhteydessä fyysiseen terveyteen ja motivaation sen ylläpitämisestä.

Vanhukset toivoivat yleisesti käytetyltä kotipalvelulta enemmän inhimillistä kanssakäymistä: esimerkiksi siten, että hoitajilla olisi ollut aikaa vaihtaa pari sanaa. Usein käynnit perustuivat peruspalveluun, esimerkiksi lääkkeiden dosettiin annostelemiseen. Osa haastateltavista oli lopettanut kotipalvelun käytön, koska koki, että palvelu oli kiireistä, ja työntekijöitä joutui odottamaan aamutunnit.

Mulla kävi yhteen aikaan tuo kotipalvelu. Mä lopetin sen sen jälkeen, että ne tuli vaan ja pisti lääkkeet dosettii ja lähti pois saman tien. Mä lopetin sen sen takia, että ku ei ne pysyynyt sanomaa et tulee joka päivä ennen yheksää. Vaan ne tuli yheksältä kymmeneltä ja kaheltatoista...(--). Olivat nuoria vastavalmistuneita ja toinen oli aina opiskelija ei tälläisiä eläikäisiä ymmärrä [--] ja joka kerta oli eri ihmiset sai joka kerta sanoo saman asian...

Osa henkilöistä koki, että tuttu kotipalvelun henkilökunta olisi lisännyt arjen turvallisuuden tunnetta.

Sekin, että koko ajan henkilökunta vaihtuu ne jotka käy se, ett olis joku tuttu kantapää, joka vähän vilahtais siinä kynnyksellä.

Kotipalvelu oli eräs yleisesti mielipiteitä herättänyt palvelu. Monet huolehtivat siitä, mitä tapahtuu, jos liikuntakyky vielä heikkenee, ja joutuu riippuvaiseksi kiireisestä kotiin tuotavasta palvelusta. Eräs vastaaja toivoi sairaanhoitajien käyvän kotikäynnillään kaupassa huonokuntoisen vanhuksen puolesta. Kiireen ja sosiaalisen kanssakäymisen niukkuus harmittivat monia vastaajia kotiin tuotavissa palveluissa. Kotona vierailevalta henkilöltä toivottiin aikaa ja sosiaalista kanssakäymistä. Monet vanhusten peruspalveluista näyttävät olevan lääketieteellisin perustein järjestettyjä. Vanhusten toiveissa on voimakkaasti myös sosiaalisen tarpeen huomioiminen.

7 Johtopäätökset

Vanhusten kotona asumisen tukemisen diskurssi on hyvin ajankohtainen. Toisaalta keskustelu tuottaa kiinnostusta vanhuksia kohtaan, sekä sitä miten kotona pärjätään. Yleisen kiinnostus ja myötätunto ovat asioita, jotka varmasti edistävät ikäihmisten kotona selviytymistä, sillä avun saaminen kotiin voi helpottua, kun vanhuksen ympäristö on tietoinen avun tarpeesta.

Tutkimusta tehtäessä tuli esille joitakin yksityiskohtia, jotka kiinnostivat minua. Tutkimusilmapiiri oli myönteinen: haastatteluihin osallistuneet ihmiset vastasivat mielellään kysymyksiin. Kysely tapahtui yhteisöllisen toiminnan paikassa, jossa oli mahdollista tulla tapaamaan muita ihmisiä. Sosiaalinen vuorovaikutus toi oman vaikutuksensa tutkimukseen. Tulkitsin tämän niin, että rento ilmapiiri, jossa osallistujat jaksoivat vastata tutkijan kysymyksiin, johtui juuri tästä. Ryhmähaastattelussa. Ihmiset myös haastoivat toisiaan ideoimaan hyviä vastauksia. Yhteisöllisen toiminnan nähtiin parantavan mielialaa ja samalla elämän mielekkääksi kokemista. Liikkeelle lähteminen oli helpompaa kun oman kodin lähellä oli paikka mihin mennä. Elinpiirin laajuuden katsottiin olevan yhteydessä ihmisen terveyteen ja elämänlaatuun (Rantakokko & Suominen 2014, 36). Yksinäisyys voi tehdä ihmisen araksi, jolloin kotoa lähteminen vaikeutuu. Haastattelemani ihmiset kertoivat yhteisistä retkistä, joita he suunnittelevat ja toteuttivat. Erilaiset tilat, joihin yksin ei olisi tullut lähdettyä, otettiin haltuun matkustamalla niihin yhdessä ja virkistymällä.

Ryhmissä saatettiin vaihtaa elämäkokemuksen mukana tuomaa viisautta. Ihmiset saattoivat vapautua vaikeista ajatuksista, tai elämänpiiriä kaventavista tulkinnoista. Haastatellut kertoivat mielialansa parantuneen ryhmässä käymisen myötä. Ryhmien vapaaehtoisuus vaikutti myös yksinäisyyden kokemukseen lieventävästi. Ihminen saattoi olla mukana itselleen mielekkäässä tekemisessä, ja saattoi kieltäytyä kaikesta, mikä ei tuntunut omanlaiselta toiminnalta. Ryhmäläiset saivat tehdä omia ehdotuksiaan toiminnan laadusta. Toiminnan vapaaehtoisuus madalsi omalta osaltaan toimintaan osallistumisen kynnystä. Ryhmissä käyminen oli maksutonta. Retket olivat maksullisia, mutta myös vapaaehtoisia. Ryhmän jäsenten ehdotusten mukaan sovittiin retkipaikka, ja paikasta tehtiin äänestys.

Aineistosta nousee esiin kuusi teemaa: emansipaatio ja voimaantuminen, elämänpiiri, toiminnan vapaaehtoisuus, paikka, elämäntilanne, eli situaatio, yksinäisyys sekä toiveet vanhusten palveluista. Paikka liittyy fyysiseen elinympäristöön, jonka kanssa ihmiset elävät vuorovaikutuksessa. Ikääntynyt ihminen on kiintynyt omaan elinympäristöönsä. Ihmiset voivat muokata ympäristöään positiiviseen suuntaan. Alueiden palvelut voidaan suunnitella ikäihmisten tarpeet huomioiden. Asuinpaikan luonnonympäristö vaikuttaa omalta osaltaan viihtyvyyteen ja henkisen tasapainon saavuttamiseen. Molemmat tutkimi Vanhusten kotiapusäätiön tapaamispaikat olivat sosiaalisen yhdessäolon paikkoja, joissa oli positiivinen, yhteisöllinen ilmapiiri. Kotona viihtymisen kysymykset tulivat keskusteluissa kuitenkin esille. Suuri merkitys kotona viihtymiselle oli se, että oli mahdollista päästä sosiaalisen, voimaannuttavan yhdessäolon paikkoihin tai, että kodissa oli joskus toivottuja vieraita. Ihmiset kokivat vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa voimaannuttavaksi. Arkielämän ja omien ajatusten jakaminen muiden kanssa nosti mielialaa ja lievensi yksinäisyyden tunnetta. Sosiaalinen toiminta tutussa ympäristössä toi jatkuvuuden ja turvallisuuden tunnetta arkeen. Positiivisista kokemuksista huolimatta Havukosken toimipiste oli haastateltujen kertoman mukaan ollut lakkauttamisuhan alla. Vantaan kaupungille oli yhdessä kirjoitettu vetoamuksia toiminnan säilyttämiseksi.

Mieluisat sosiaaliset tapaamispaikat sijaitsivat haastatteluiden mukaan kodin lähellä, niin että niihin on helppo halutessaan poiketa Haastateltujen aktiivisuus omien palveluiden puolustamisessa, on mielestäni merkki sekä toiminnan tärkeydestä vanhuksille, mutta myös siitä, että toiminta saanut aikaan vanhusten aktivoitumisen omien oikeuksiensa puolestapuhujina. Tämä tavoite on kirjattu ylös myös sosiaalihuoltolakiin (1301/2014.)

Alueiden suunnittelu vaikuttaa vanhusväestön arkielämään. Pienet seikat, kuten ulkova-laistus, puiston penkki ja lähikauppa voivat saada suuren merkityksen vanhuksen elämässä silloin, kun liikkumiskyky on heikentynyt. Katuvalaistus tuo turvallisuuden tunnetta, ja sen puute saattaa haitata liikkumista pimeään aikaan. Lähikauppojen ja puistonpenkkien sijainnilla on suuri merkitys vaikeasti liikkuvan vanhuksen arkeen. Palveluiden läheisyys lisäsi haastateltavien vanhusten turvallisuuden kokemuksia. Niiden sijainnissa tapahtuvat muutokset pohdituttivat haastateltavia. Haastateltujen kokemusten mukaan tärkeimpien palveluiden tulisi olla lyhyen kävelymatkan päässä. Tapaamispaik-

kojen läheinen sijainti lisäsi niiden käyttöä. Lähellä sijaitsevaan paikkaan saattoi pistäytyä usein tapaamaan tuttuja ihmisiä ja vaihtamaan kuulumisia. Toiset halusivat jakaa aamuhetken muiden ihmisten keskellä lehteä lukien, osa käytti esimerkiksi liikuntaryhmää arjen rytmittäjänä.

Tutkimukseni paikantui kaupunkiympäristöön, jossa palvelut olivat melko lähellä. Kaupungissa asuvat vanhukset eivät välttämättä tarvinneet apua käytännön asioissa samoin kuin haja-asutusalueilla asuvat vanhukset. Itsenäisyyden kääntöpuolena oli se, ettei yhteisössä ollut välittömästi tarjolla sosiaalisia kontakteja. Omat lapset tai sukulaiset saattoivat asua etäällä, ja oli tullut kynnys yhteyden ottamiseen. Omaishoitajan arki saattoi myös tuoda mukanaan yksinäisyyden kokemuksia. Arki keskittyi kodin piiriin, ja kotoa pois lähteminen ilman puolisoa saattoi olla vaikeaa. Oman liikuntakyvyn heikkeneminen saattoi myös vaikeuttaa sosiaalisten kontaktien ylläpitämistä

Yhteiskuntarakenteessa tapahtuneet muutokset ovat vähentäneet asuinpaikkaan liittyvien sosiaalisten kontaktien määrää ihmisten elämässä. Tästä saattoi seurata yksinäisyyden ja turvattomuuden tunnetta. Toisaalta tiivis yhteisö saattoi myös luoda yksinäisyyttä erilaisten jäsenten diskriminoimisen kautta. Yksilöllisyyden korostaminen on tehnyt mahdolliseksi yksilölliset valinnat elämässä, ja tulla silti hyväksytyksi yhteisön täysivaltaisena jäsenenä: ihmiset kykenivät muodostamaan yhteisöjä vapaaehtoisesti. Ohjatun vertaistoiminnan tarjoaminen joko puhelimitse oli antanut monelle vanhukselle virikkeen tulla tutustumaan toimintaan ensimmäisen kerran. Tapaamispaikat koettiin monin tavoin osallisuutta edistäviksi paikoiksi. Tapaamispaikalla oli erityistä merkitystä myös siksi, että ympäristöä ei koettu välttämättä yksinomaan turvalliseksi. Ulkona liikkumista saatettiin pitää jossain määrin turvattomana tai ulos lähtemistä haasteellisena.

Uuden vanhuspalvelulain (2012/980) painotus on kotona asumisen tukeminen. Haastateltujen kokemukset osoittavat, että kotiympäristön palvelut helpottavat kotona asumista, ja asuinviihtyvyyttä. Kotoa liikkeelle lähtemistä helpottaa myös se, että kodin lähellä on paikka, jossa voi tavata muita ihmisiä. Retket ja muu yhteinen toiminta antavat arkeen mukavaa rytmiä ja vaihtelua. Toisaalta terveyttä edistävänä tekijänä toimii myös se, että vaikeampiin ongelmiin on mahdollista saada keskusteluapua. Ihminen voi hyvin, kun hän tulee kohdatuksi kokonaisvaltaisesti. Ryhmissä saadut hyvinvointia lisäävät kokemukset säteilevät ulospäin ympäristöön, jonka kanssa vanhukset ovat vuorovaikutuksessa, sekä asukkaina, että toimijoina.

Keskustelun taustalla on mahdollista löytää viitteitä hyvinvointiyhteiskuntaan liittyvistä kysymyksistä siitä, millaisia ovat avun saamisen paikat Suomessa? Puhutaanko yleensäkin hyvinvoinnista vai pahoinvoinnista? Positiivisia kertomuksia ikäihmisten elämästä on harvoin mediassa. Auttamista löytyy monesti vertaistuesta ja ryhmätoiminnasta: ihminen voi auttaa toista ihmistä. Tästä ei kuitenkaan kirjoiteta usein vanhusväestöä koskevilla uutisartikkelilla.

Jokaisella tutkimuksella on konteksti, johon se paikantuu. Tutkimuseettisistä syistä on otettava huomioon myös se, mihin aineisto liittyy syvällisellä tasolla, mistä se kertoo, ja miten se aiheestaan kertoo. (Rantala 2017.) Omat haastatteluni keräsin vanhukilta mielenterveysryhmissä. Se, miten haastatteluaineiston kerääminen tapahtuu, on merkityksellistä sen kannalta millaiseksi aineisto muodostuu. Haastateltavani eivät edusta fyysisesti huonokuntoisempia vanhuksia. Tutkin yhteisöllisen toiminnan voimaannuttavaa vaikutusta vanhuksiin. Kolmannen sektorin toiminta paikantuu omatoimisempien ihmisten avuksi, sekä välillisesti myös muiden ihmisten avuksi. Toiminta ei esimerkiksi korvaa sosiaalityötä, jolla tarjotaan pitkäaikaishoidon paikkoja ja peruspalveluita. Kolmannen sektorin rooli suhteessa siihen on ennaltaehkäisevä ja täydentävä. Alkusysäys avun saamiseen tulee kuitenkin usein joltakin ammatilliselta toimijalta. Avun saamisen paikkoihin ei kuitenkaan jaksa mennä, jos oma vointi on huono. Ammatillisuutta paikoissa tarvitaan myös erilaisten vaikeampien ongelmien käsittelemiseen ja toiminnan organisointiin.

Tutkimukseni taustalla on kysymys kotona asumisen tukemisesta. Kotona asumisen tukemiseksi olisi otettava huomioon myös sosiaaliset tarpeet, joten sosiaalisten toimijoiden tukeminen olisikin tärkeää kotona asumisen tukemista. Vanhusten kotiapusäätiön toiminta on aloitettu 1972, ja se pyrkii edistämään vanhusten asemaa ja oikeuksia Vantaalla. Toiminta ei kuitenkaan pyrkinyt tuottamaan taloudellista voittoa, vaan sen kustannukset katetaan Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella, palveluasumistoiminnalla sekä Vantaan kaupungin avustuksella. Kolmannen sektorin toiminta on ollut esillä sosiaali- ja terveystieteissä. Kolmannen sektorin ja vapaaehtoissektorin toivotaan ottavan enemmän vastuuta ennaltaehkäisevän sosiaalityön toimista. Palveluiden järjestämisen vastuusta voisi käydä enemmän keskustelua.

Perustuslaissa (731/1999) ja terveydenhuoltolaissa (2010/1326) mainitaan väestön terveyden edistäminen ja sairastavuuden ennaltaehkäisy. Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystieteistä (2012/980) painote-

taan itsenäisen selviytymisen tukemista. Haastatteluaineistoni vastauksissa oli havaittavissa samanlaisia teemoja. Ihmiset kokivat terveytensä ja toimintakykynsä pysyvän yllä, kun oli paikka, mihin he pystyivät lähtemään kotoa. Muiden ihmisten seura antoi mahdollisuuden mielialaa kohottavaan yhteiseen toimintaan, ja myös omien ajatusten reflektointiin muiden kanssa. Huolia oli mahdollista purkaa ohjatuissa vertaistukiryhmissä. Huolten purkamisen mahdollisuus toimi sairastavuutta ennaltaehkäisevänä tekijänä. Ohjatun sosiaalisen toiminnan merkitys oli suuri ihmisen terveyden ylläpitämisessä erityisesti silloin, kun toiminnan vaihtoehtona oli jäädä yksin kotiin, ja kärsiä vastentahtoisesta yksinäisyydestä. Haastatellut toivoivat, että myös vaikeasti liikkuvat ihmiset pääsisivät yhteisöllisen toiminnan paikkoihin tapaamaan muita ihmisiä.

Lähteet

- Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2004: Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: PS-kustannus, 28.
- Adams, Robert 2002: Social policy for social work. Palgrave. Bristol, 207
- Adams, Robert (1996). Social work and empowerment. Practical social work. MCMILLAN PRESS LTD. Malaysia, 5.
- Alasuutari, Pertti (toim.) 1984: Keskustelua laadullisesta sosiaalitutkimuksesta. Yhteiskuntatieteiden tutkimuslaitos, Sarja C 28. Tampereen yliopisto. Tampere, 237
- Alasuutari, Pertti 2011: Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino. Jyväskylä, 40–327.
- Alasuutari, Pertti 2007: Yhteiskuntahistoria ja inhimillinen todellisuus. Gaudeamus university press. Helsinki, 161-163, 316.
- Andersson, Sirpa 2007: Kahdestaan kotona. Tutkimus vanhoista pariskunnista. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, STAKES. Tutkimuksia 169. Gummerus. Vaajakoski, 7–8.
- Archer Margaret 2003: Structure, Agency and international conversation. Cambridge university press. Cambridge, 120, 159–161.
- Archer, Margaret 2000: Being Human: The Problems of Agency. Cambridge university press. Cambridge, 19–22.
- Bourdieu, Pierre 1985: Sosiologian kysymyksiä. Vastapaino. Tampere, 105-110.
- Brown, Barbara, Perkins Douglas & Brown, Graham. 2003: Place attachment in a revitalizing neighbourhood: Individual and block levels of analysis. Journal of environmental Psychology 23, 259–271.
- Chase, Bob 1998 & Lincoln, Yvonna: Cultivating teacher professionalism. Julkaistu teoksessa. Educational Leadership, v55 n 5 p18, 20 Feb 1998, 72–74.
- Colmorton, Ellinor, Clausen, Thomas & Begnsson, Steen 2004: Providing Integrated Health and Social Care for Older Persons in Denmark. Teoksessa .Teoksessa: Billings Jenny & Leichsenring, Kai (edt.): Integrating Health and social services for older people. Evidence from nine European countries, 161.
- Denzin, Norman 1998: The landscape of qualitative research. Sage publications. New York, 462–463.
- Durkheim, Emile 1980: Uskonelämän alkeismuodot. Australialainen toteemijärjestelmä. Tammi. Helsinki.
- Elder-Vass, Dave 2007: Reconciling Archer and Bourdieu in an Emergentist Theory of Action. Sociological Theory 25(4), 325–346.
- Erikson, Erik. 1968: Identity, youth and crisis. New York: Wyley, 1.

Freire, Paulo 1982: *Pedagogy of the oppressed*. The United States of America. The Continuum Publishing Corporation. New York, 35–200.

Granfelt, Riitta 2000: Kertomuksia kodittomuudesta ja marginaalista. *Uusintapainos*. Teoksessa: *Sosiaalityön tutkimus*. Er. paino. Jyväskylä, 104–107.

Gronow, Antti 2008: The Over- or the Undersocialized Conception of Man? Practice Theory and the Problem of Intersubjectivity. *Sociology* 42(2), 243–259.

Havnenen, Riitta & Salonen, Paula 2004: Providing Integrated Health and Social Care for Older Persons in Finland. Teoksessa: Billings Jenny & Leichsenring, Kai (edt.): *Integrating Health and social services for older people*, 197.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000: Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö. *Yliopistopaino*. Helsinki, 48.

Hokkanen, Liisa 2014: Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. Väitöskirjatutkimus. *Acta Electronica Universitatis Lapponensis* 145 Lapin yliopisto yhteiskuntatieteiden tiedekunta, 43-78

Humphries, Beth 2009: Critical social work research. Teoksessa Adams, Robert Dominelli, Lena & Payne, Malcolm (toim.): *Practising social work in a complex world*. Palmgrave MacMillan. Basingstoke ja New York, 308–320.

Hänninen, Vilma 2000: Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, 21,80,108.

Jyrkämä, Jyrki 1995: Rauhaisasti alas illan lepoon? Tutkimus vanhenemisen sosiaalisuudesta neljässä paikallisyhteisössä. *Acta Univesitatis Tampensis*. Tampereen yliopisto, 59–102.

Kananoja, Aulikki, Lähteinen, Martti & Marjamäki, Pirjo 2011: *Sosiaalityön käsikirja*. Tietosanoma. Helsinki, 230- 238.

Karisto, Antti, Haapola, Ilkka Töyli, Pasi & Väänänen, Ilkka 2013: Harrastukset ja vapaa-aika. Julkaisussa Ilkka Haapola & Antti Karisto & Mikael Fogelholm, toim.: *Vanhuusikä muutoksessa. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksen tuloksia 2002–2012*. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyhtymän julkaisuja, 51–77.

Kangasniemi, Jukka 2008: Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit yleisradion tekstitelevision nuorten palstan kirjoituksissa. *Jyväskylä studies in humanities* 107. Väitöskirja.

Ketokivi, Mikko 2009: Tilastollinen päättely ja tieteellinen argumentointi. *Gaudeamus*. Helsinki.

Kilpeläinen, Arja & Romakkaniemi Marjo 2014: Paikallisuus rakenteellisessa sosiaalityössä. Teoksessa: Pohjola, Anneli (toim.) *Rakenteellinen sosiaalityö*. *Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja*. UNIPress: EU. 136–157.

Koskinen, Simo, Ahonen, Seija, Jylhä, Marja Korhonen, Anna-Liisa, Seija & Paunonen, Marita. 1992: *Vanhustyö*. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy. 2.painos, 101–103.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalvveluista. 2012/980

Latour, Bruno 2005: Reassembling the Social, An Introduction to Actor-NetworkTheory. Oxford University Press, New York.

Mahlamäki, Tiina 2006: Kirja-arvio. Käsikirja ihmisiä tutkiville ihmisille. Suomen kansantietouden Tutkijain seura. ry. Vol, 13-2/ 2006, 6.

Merttens, Ruth 2004: Losing the plot. Teoksessa: Defending objecticity. Essays on honour of Essays in honour of Andrew Collier. Bhasqar, Roy & Merttens, Ruth & Monk, Ray & Porpora, Douglas & Assitor, Alison, Archer Margaret (edit.), Outwait, William (edit.) New York Routhledge, 15..

Niemelä, Pauli 2009:. Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana. Teoksessa: Sosiaalityö ja teoria, 16.

Niiniluoto, Ilkka 1983: Tieteellinen päättely ja selittäminen. Helsinki: Otava, 179.

Näre, Sari 2005: Styylaten ja pettäen. Luottamuksen ongelma ja postindividualismi nuorten sukupuoliskulttuurissa. Nuorisotutkimusseura. Helsinki. Yliopistopaino, 201.

Nykänen, Sirpa 2007: Kot` on paras paikka. kotona asumisen merkitys ikääntyvälle. KaupunkiELVI.- hankkeen osaraportti, osa 2. Lapin yliopistopaino. Rovaniemi.

Pain, Rachel, Gough, James, Mowl, Graham, Bark, Michael, McFarlane, Robert & Fuller, Duncan 2001: Introducing social geographies. London. Routhledge,. 157.

Phillips, Judith & Ajrouch, Kristine & Hillcoat-Nallétamby 2010: Key Concepts in Social Gerontology. Sage Publications Inc. Lontoo, 83-157.

Parente-Črapková, Viola, Grönstrand, Heidi, Hapuli, Ritva & Launis, Kati 2015: Marginaalit ja kultaiset hedelmät. Näkökulmia feministisen kirjallisuudentutkimuksen historiaan. Teoksessa: Parente-Čapková, Viola, Grönstrand, Heidi, Hapuli, Ritva & Launis, Kati (toim.)*Nainen Kulttuurissa ja kulttuuri naisessa*. k&h, kulttuurihistoria. Turun yliopisto, 33-34.

Pekkarinen Elina & Tapola-Haapala Maria 2009: Kriittinen realismi sosiaalityössä. Teoksessa: *Sosiaalityö ja teoria*. Mäntysaari, Mikko & Pohjola, Anneli ja Pösö Tarja (toim.), 18, 187.

Perustuslaki (11.6.1999/731)

Phillips, Judith, Ajrouch, Kristine & Hillcoat- Nalletamby, Sarah (2010). Key concepts in Social Gerontology. Sage publications. London,

Anneli Pohjola: Merkintöjä sosiaalityön asiantuntijuudesta Vesterinen Kerttu (toim.) 2007: Kiitos kysymyksestä. sosiaalikolleega (Posken julk. 27). http://www.sosiaalikolleega.fi/poske/julkaisut/julkaisusarja/Kiitos_kysymyksesta_kokoju_lkaisu.pdf.4 , 4–7.

Pohjola, Anneli & Kemppainen Tarja & Väyrynen, Sanna 2012: Sosiaalityön vaikuttavuus (toim.) Osa I Vaikuttavuuden arvioinnin tietoperusta sosiaalityössä, 12- 33.

Rantakokko, Merja & Suominen, Harri 2014: Ikääntyminen ja liikkumiskyky. Teoksessa. Ikätekologia. Leikas, Jaana (toim.) Vanhustyön keskusliitto. Raisio. Newprint oy, 36.

Rauhala, Lauri 1983: Ihmiskäsitys ihmistyössä. Gummerus oy. Jyväskylä, 41–153.

Rauhala, Lauri 1998: Rationaalisuuden skleroosi. Jälkisanat. Teoksessa J. Puhakainen. Persoonan kieltäjät. Ihmisen vapaus ja vastuu aivotutkimuksen ja lääketieteen puristuksessa. WSOY. Juva, 88–153.

Ros-
si, Eeva 2013: Arviointia, tukea ja huolenpitoa. Tutkimus gerontologisen kuntoutuksen sosiaalityöstä. Licensiaatintutkielma, sosiaalityö. Lapin yliopisto. Rovaniemi, 21-99.

Ruoppila, Isto 2014: Ikääntyminen ja psyykkinen toimintakyky. Teoksessa: *Ikätekologia*. Leikas, Jaana (toim.). Vanhustyön keskusliitto. Newprint oy. Raisio, 41-56.

Saurama, Erja & Julkunen Ilse 2009: Lähestymistapana käytäntötutkimus. Teoksessa Mikko Mäntysaari, Anneli Pohjola & Tarja Pösö (toim.) Sosiaalityö ja teoria. PS- kustannus. Jyväskylä, 78.

Seppänen, Marjaana & Koskinen, Simo 2010: Ikääntymispolitiikka. Teoksessa: Hyvinvointipolitiikka . Niemelä, Pauli (toim.). WSOY. Helsinki
Teoksessa Niemelä (toim.) Hyvinvointipolitiikka, 400-415.

Siitonen, Jarkko 1999: Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Acta Universitatis Ouluensis, Series E Scientiae Rerum Socialium
37. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>, 118-125.

Sippola, Lorrie & Bukowski 1999: ”Self, other and loneliness from a developmental perspective. ”Teoksessa Kenny Rothenberg & Shelley Hymel (eds) Loneliness in childhood and adolescence. Cambridge, 280-295.

Sipilä, Anita 2011: Sosiaalityön asiantuntijuuden ulottuvuudet – Tiedot, taidot ja etiikka työn-tekijöiden näkökulmasta kunnallisessa sosiaalityössä. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio, 72-132.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014

Syrjälä, Leena. & Ahonen, Sirkka. & Syrjäläinen, Eija. & Saari, Seppo. 2015: Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjayhtymä. Rauma, 203-215.

Taipale, Vappu 2014: Alkusanat. Teoksessa: Ikätekniologia. Leikas, Jaana (toim.). Vanhustyön keskusliitto. Newprint oy. Raisio, 6.

Tapola- Haapala, Maria 2011: Sosiaalityön ammattilaiset refleksiivisinä toimijoina. Tutkimus erikoistumiskoulutuksessa Margaret Archerin teorian valossa. Väitöskirja Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/26077/sosiaali.pdf>, 134.

Terveystieteiden laitos 2010/1326

Tilastokeskus 2016: Suomi lukuina. Helsinki. <http://www.stat.fi/tup/suoluk/>. Viitattu 18.7.2017.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. 115.

Turner, Francis. 2011: Social work treatment: interlocking teoretical approaches. Oxford University press. New York, 169–170.

Vaattovaara, Virpi 2015: Elämänkulku ja toimijuus. Lapin maaseudun nuorista aikuisiksi 1990-2011. Lapin yliopisto. Akateeminen väitöskirja. 25.

Vehkalahti, Kaisa 2015: Muisti ja tunteet 1920–1930-luvulla syntyneiden naisten omaelämäkerrallisissa nuoruuskertomuksissa. Teoksessa: Teoksessa: Parente-Čapková, Viola, Grönstrand, Heidi, Hapuli, Ritva & Launis, Kati (toim.). Nainen Kulttuurissa ja kulttuuri naisessa. k&h, kulttuurihistoria. Turun yliopisto. Turku, 326-327.

Zimmerman, Mark 1990: Toward a Theory of Learned Hopefulness: A Structural Model Analysis of Participation and Empowerment JOURNAL OF RESEARCH IN PERSONALITY 24, 71-86 (1990), 75–86.

Painamatomat lähteet:

Rantala, Pälvi 2017: Laadullinen analyysi- kurssi. Lapin yliopisto. Luento. Kuunneltu 18.4.2017

Romakkaniemi, Marjo 2015: Pohjoisuus ja sosiaalityö- kurssi. Lapin yliopisto. Verkko-luento. Kuunneltu 12.3.2015.

HE160/2012 (www.eduskunta.fi)

www.vanhustenkotiapu.fi

Liite 1

Kysymykset:

Jos ajattelette aikaa ennen kuin aloitte käydä täällä niin
miten se eroaa tästä hetkestä?
Oletteko huomanneet muutoksia?
Miten lähipiiri on suhtautunut?
Miten koette fyysisen terveytenne? Tai muun vointinne?
Miten kuulitte tästä paikasta?
Tulitteko tänne itse, vai kutsuttiinko teidät?
Onko elämäkatsomuksenne muuttunut jotenkin?
Oletteko tavanneet uusia ihmisiä?
Millaisena koette elämänne tällä hetkellä ?
Millaisia terveisiä lähettäisitte vanhusten palveluita suunnitteleville henkilöille?
Millaisia palveluita haluaisitte? Mikä on laadukasta palvelua?
Minkälaisena näette ihanteellisen elinympäristön? Mitä asioita siihen kuuluu?

Helsinki 20.2.2017

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Teen Lapin yliopistossa sosiaalityön pro gradu -tutkielmaa, jonka aiheena on: Vanhusten autetuksi tulemisen kokemuksia kolmannen sektorin yksiköiden vertaistukiryhmissä. Tutkielmani tavoitteena on selvittää, millaisia autetuksi tulemisen kokemuksia vanhuksilla on kolmannen sektorin yksiköissä.

Anon tutkimuslupaa Havurastista ja Myyrastista oheisessa tutkimussuunnitelmassa kuvatus pro gradu -tutkielman aineistonkeruun suorittamiseen keväällä 2017. Tutkimus kohdentuu Havurastin ja Myyrastin yksiköihin, koska olen kiinnostunut kolmannen sektorin vanhustyön toiminasta. Toimin itse vapaaehtoistyöntekijänä kolmannen sektorin yksikössä.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jossa käytän tutkimusmetodinani puolistrukturoitua haastattelua. Aion haastatella viittä henkilöä sekä Havurastin, että Myyrastin yksiköstä. Kultakin haastateltavalta pyydetään kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Haastattelut ovat vapaaehtoisia.

Sitoudun noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia eettisiä periaatteita, ja vaitiolovelvollisuutta. Henkilötiedot eivät ole tunnistettavissa tutkielmassa. Noudataan aineiston käsittelyssä, säilyttämisessä, tallentamisessa ja käsittelyssä henkilötietolain määräyksiä ja hävitän aineiston asianmukaisella tavalla, tutkimuksen hyväksymisen jälkeen. Sitoudun noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita ja pyrin tutkimuksessani sensitiiviseen tutkimusotteeseen.

Tutkielmani valmistuu kesällä 2017. Yhteiskuntatieteiden tiedekuntaneuvoston hyväksymä tutkielma on saatavilla sähköisesti Lapin yliopiston Lauda -tietokannassa sekä myös kirjallisessa muodossa Lapin yliopiston kirjastossa. Toimitan Havurastin ja Myyrastin yksiköihin sähköisen kappaleen.

Annan mielelläni lisätietoja tutkimuksestani. Lisätietoja voi tarvittaessa kysyä myös tutkielman ohjaajilta.

Liite 3

Opiskelijan yhteystiedot

Piia Helander
Lapin yliopisto
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Sosiaalityö
puhelinnumero
sähköpostiosoite

paikkakunta 20.2.2017

nimen selvennys

Tutkimuksen ohjaajan yhteystiedot

Lapin yliopisto
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Sosiaalityön koulutusohjelma
Yliopistonlehtori Tarja Juvonen
+358 40 484 4263
PL 122
96101 Rovaniemi
tarja.juvonen@ulapland.fi,

_____ Hyväksytty tutkimus-lupa-anomuksen mukaisena

_____ Hylätty liitteessä esitettyjen perusteiden nojalla

Päiväys _____. _____. _____

Luvan

myöntäjän

allekirjoi-

tus _____

Nimen

selvennys

Päätös pyydetään toimittamaan pro gradu -tutkielman ohjaajalle postitse.

Liite 4

TUTKIMUSSUOSTUMUSLOMAKE

SUOSTUMUS

Annan luvan siihen, että antamani haastatteluaineisto käytetään pro gradu - tutkimukseen, ja että aineisto muutetaan sähköiseen muotoon. Antamani haastattelu nauhoitetaan ja nauhoitus hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen hyväksymisen jälkeen

Tutkimuksessa ei paljasteta haastateltavan henkilöllisyyttä.

Pvm. _____ Allekirjoitus _____

Lisätietoja: Piia Helander Sosiaalityö, Lapin yliopisto phelande@ulapland.fi puh:
0407088780

Peliryhmä

Peliryhmässä pelaamme porukalla yhdessä valittuja pelejä, jotka voivat olla sekä entuudestaan tuttuja, että uudempia.

Rentoutusryhmä

Kuuntelemme musiikkia, katsomme elokuvia, teemme mielikuvaharjoituksia tai koemme muuta rentouttavaa.

Senioripysäkki -ryhmä

Senioripysäkki -ryhmä on terapeutin keskusteluryhmä, joka mahdollistaa omien ajatusten ja tunteiden jakamisen. Tavoitteena on yksinäisyyden sekä ahdistuksen ja masennuksen lieveneminen. Lisätietoa Havurastin henkilökunnalta. Ryhmään on jatkuva haku.

Suvanto -ryhmä

Suvanto-ryhmä on luottamuksellinen keskusteluryhmä kaltoinkohtelua, hyväksikäyttöä tai väkivallan uhkaa läheisissä ihmissuhteissaan kokeneille ikääntyville. Vertaistutkimusryhmä toteutetaan yhteistyössä Suvanto ry:n (Turvallisen vanhuuden puolesta), Vantaan ev.lut. seurakunnan ja Vantaan Turvakoti ry:n kanssa. Ryhmään on jatkuva haku.

Taukojumppa

Keksimme vuorotellen rennossa hengessä erilaisia helppoja jumppaliikkeitä. Tule mukaan hakemaan piristystä ja hymyä huuleen!

Toiminnallinen ryhmä

Toiminnallisen ryhmän aiheet vaihtuvat vuodenaikojen ja osallistujien mielenkiinnon mukaan. Ryhmässä leivomme, askartelemme, teemme pihatöitä yms.

Tuolijumppa

Liikunnan iloa rennosti ja yhdessä ideoiden. Sopii kaikenkuntoisille eikä erillisiä liikuntatarusteita tarvita.

Voimaa metsästä - metsäkävely

Luonnossa oleilu ja liikkuminen vaikuttaa meihin hyvällä tavalla. Havurastin uudessa ryhmässä lähdemme yhdessä nauttimaan terveellisen annoksen luontoa. Tule mukaan!

Voimaneidot -ryhmä

Voimaneidot -ryhmässä voit tavata uusia ihmisiä ja saada piristystä arkeen. Ryhmässä tutustumme myönteisiin tunteisiin ja mielialan vahvistamiseen. Voimaneidoissa voit löytää iloa, yhteisöllisyyttä ja uusia näkökulmia naisena olemiseen. Tervetuloa mukaan!

Viikkokokous

Viikkokokouksessa käymme läpi kuluvan viikon ohjelmaa ja tapahtumia. Kokouksessa voimme yhdessä suunnitella kiinnostavaa toimintaa ja retkiä.

Yhteislaulu

Avoin musiikkiryhmä, jossa laulamme tuttuja lauluja ja keskustelemme laulujen herättämistä aiheista, sekä niihin liittyvistä muistoista.